

Vollkornpalatschinken mit Champignons

Für 4-5 Stück – Zubereitungszeit ca. 30min.

Einfach – schnell - ballaststoffreich - mineralstoffreich

Zutaten Palatschinkenteig:

80g BIO Vollkorndinkel – oder Vollkornweizenmehl

200ml Milch

2-3 Eier (je nach Größe)

Salz, 1-2 EL Raps- oder Olivenöl

Zutaten Fülle:

200g Braune Champignons

1-2 Zwiebel, je nach Größe

150g Erbsen, TK

1 Rama Cremefine zum Kochen 7%

1 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer, 1 EL Öl



Zubereitung:

- Das Mehl mit der Milch glattrühren, danach Eier und Salz zugeben – verquirlen und kurz ruhen lassen
- In einer großen Pfanne (26 cm Ø) etwas Öl erhitzen und etwa 1 großen Schopflöffel Teig (je nach gewünschter Dicke) in die Pfanne gießen und von beiden Seiten goldbraun backen
- Nacheinander weitere Palatschinken backen und zur Seite stellen
- In einer Kasserole etwas Öl erhitzen und die fein würfelige Zwiebel goldgelb anrösten
- Die Champignons putzen - in Stücke schneiden und mit den Zwiebeln kurz mitrösten
- Mit Cremefine aufgießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und leicht köcheln lassen
- Petersilie waschen, fein hacken und zur Champignonmasse geben
- In der Zwischenzeit in einem weiteren Topf Salzwasser erhitzen und die Erbsen darin garen
- Die Erbsen abseihen und zu den Champignons mengen
- Die Sauce ev. mit 1-2 KL Speisestärke etwas binden
- Die Palatschinken mit der Champignonfülle großzügig füllen und heiß anrichten

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!

TIPPS: Dazu passt Blattsalat oder Salatmischungen

Zum Andicken kann auch die kalorienfreie Zitronenfaser verwendet werden!