Österreichs beliebtestes Pfanzenöl.

Palatschinken gefüllt mit Gemüse und Faschiertem

Zubereitung

Für die Palatschinken in einer Schüssel Mehl mit Eiern, Milch und Mineralwasser und Salz mit dem Schneebesen verrühren. BONA Planzenöl untermischen. Es sollte ein glatter, flüssiger Teig entstehen. Ca. 30 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und fein hacken, Kraut putzen, vom Strunk entfernen und grob schneiden (ca. 1 ½ cm breit und nicht zu lange Streifen schneiden).

Lauch der Länge nach durchschneiden und waschen, abtropfen lassen und in Halbringe schneiden. Paprika waschen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Nun die Palatschinken in einer beschichteten Pfanne mit BONA Planzenöl portionsweise auf beiden Seiten Goldgelb ausbacken. Ergibt ca. 6 – 8 Stück. Für die Fülle BONA Planzenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel anschwitzen und Faschiertes dazu geben und krümelig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann Paprikawürfel, Lauch und das Kraut dazu geben und alles ein wenig mitrösten. 1/8 l Wasser dazu geben, Deckel drauf und weiter dünsten bis das Kraut weich ist ... sollte aber noch einen Biss haben.

Dann 2-3 EL Sauerrahm dazu geben mit Baharat würzen, alles gut mischen und eventuell nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Auflaufform mit Butter ausbuttern. Palatschinken je mit 3 – 4 EL von der Fülle füllen, einrollen und in die Auflaufform schichten. Restlicher Sauerrahm auf die Palatschinken streichen und mit Käse bestreuen. Im Vorgeheizten Ofen bei 220° C Palatschinken goldbraun überbacken. Dauert je nach Herd ca. 10 - 15 Minuten.

Dazu Salat servieren und guten Appetit!!!

Das Rezept (mit Foto) stammt von BONAfamilie-Fan Martha Zech.

Zutaten

6 – 8 Pfannkuchen

- 1 EL BONA Planzenöl
- 150 g Dinkelmehl hell
- 2 Eier
- 200 ml Milch und 150 ml Mineralwasser
- Salz

Für die Fülle:

- 2 EL BONA Planzenöl
- 250 g Faschiertes (Rind oder gemischt)
- 1 kleiner Krautkopf grob geschnitten
- 1 Zwiebel fein gehackt
- 1 Stange Lauch in Halbringe geschnitten
- 1 rote Paprika klein gewürfelt
- Salz und Pfeffer
- Schuhbeck`s Gewürz Baharat .... (da ist Paprika, Kreuzkümmel, Knoblauch, Koriander, Kardamon, Zimt, Muskat und Nelken drinnen)
- 1 Sauerrahm
- Ca. 100 g geriebenen Käse (Bergkäse und Parmesan)
- Etwas Butter für die Form