

1/3 Teig

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Restlküche Saison: Ganzjährig



Zutaten

160 G	Weizen- oder Dinkelmehl
400 ML	Milch
2 EL	Olivenöl
	Salz und Pfeffer
1 TL	Suppenpulver
2 TL	Pizzagewürz oder Kräuter nach Geschmack
250 G	Karotten
200 G	Lauch
250 G	Paprika, rot, gelb oder grün
1	Knoblauchzehe
	Petersilie
2	Eier

Zubereitung

1. Karotten raspeln, Lauch in feine Streifen schneiden, Paprika klein würfeln
2. Knoblauchzehe fein hacken und Petersilie hacken.
3. Mehl, Milch und Olivenöl in einer Schüssel zu einem glatten Teig verrühren.
4. Mit Salz, Pfeffer, Suppenpulver, fein gehacktem Knoblauch und den Kräutern nach Geschmack würzen.
5. Geraspelte Karotten, klein gewürfelte Paprika und den fein geschnittenen Lauch unterrühren.
6. Zum Schluss die Eier unterheben.
7. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse gleichmäßig darauf verteilen.
- 8.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 25 Minuten backen.

Die Oberfläche sollte goldbraun sein.

9. Die fertig gebackene Ofen-Palatschinke vorsichtig umdrehen und das Backpapier abziehen.
10. Die Palatschinke mit Frischkäse bestreichen und mit Salat, Gurken, Tomaten, Paprika und/oder gebratenen Hühnerstreifen belegen.
11. Die Palatschinke wie eine Biskuitroulade einrollen und in Scheiben schneiden.
12. Mit Knoblauch-Dip servieren. Dazu passt besonders gut ein grüner Salat.

2/3 Knoblauch-Dip

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Restlküche Saison: Ganzjährig



Zutaten

300 G	Frischkäse
250 G	Tomaten, zerkleinert
250 G	Gurke, in Streifen geschnitten
100 G	Paprika, in Streifen geschnitten
400 G	gebratene Hühnerstreifen
	Salatblätter oder Rucola

Zubereitung

1. Naturjoghurt und Sauerrahm miteinander verrühren.
2. Den gepressten Knoblauch sowie Salz und Pfeffer dazugeben.
3. Mit frisch gehacktem Schnittlauch oder Petersilie verfeinern.

3/3 Salatdressing

Dauer: Mittel Kategorie: Hauptspeisen Restlküche Saison: Ganzjährig



Zutaten

125 G	Naturjoghurt
125 G	Sauerrahm
1	Knoblauchzehe, gepresst
	Salz
1 PRISE	Pfeffer
	Schnittlauch oder Petersilie

Zubereitung

1. Olivenöl, weißen Balsamicoessig, Zucker, Salz, Pfeffer, gehackten Knoblauch und Salatkräuter in einem kleinen Gefäß miteinander vermengen.
2. Den Salat waschen und gut abtrocknen.
3. Das Dressing erst kurz vor dem Servieren über den Salat geben.