

Dinkel-Spinat-Palatschinken

So vielfältig kann Resteküche sein. Aus übrig gebliebenen Dinkel-Palatschinken zaubern wir im Handumdrehen ein köstliches und gesundes Gericht für die ganze Familie.






Rezept

Menge: 4 Portionen

Dauer: 40 Minuten Zubereitungszeit

Schwierigkeit: einfach

Zutaten:

- 4 Palatschinken
- 200g frischer Blattspinat
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen

- Prise Salz
- 5 EL Kräuterfrischkäse
- 200g LAND-LEBEN Bio Dinkel Semmelbrösel
- 6 EL Dinkelmehl
- 2 Eier
- 1 EL Öl + Öl zum Ausbacken

Zubereitung:

Spinat waschen, abtropfen lassen und grob hacken.

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und den Knoblauch fein würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Frühlingszwiebeln und Knoblauch anrösten. Spinat zugeben und weiterbraten bis der Spinat zusammenfällt. Die Pfanne zur Seite stellen und den Spinat abkühlen lassen.

Die Palatschinken mit Kräuterfrischkäse bestreichen, mit Spinat füllen und aufrollen.

Die gefüllten Palatschinken jeweils in 4 Rollen schneiden.

Nun in Mehl und Ei wenden und anschließend mit Bio Dinkel Semmelbröseln panieren.

Öl in der (sauberen Spinat-)Pfanne erhitzen und die Palatschinken Röllchen goldbraun backen.

Dazu schmeckt ein leichter Frischkäse oder Joghurt Dip.

TIPP: Für noch mehr Geschmack einen Esslöffel getrocknete Kräuter, z.B. Oregano, mit den Bröseln vermischen.

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH