



Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

gut machbar

Zutaten für 4 Portionen:

0,25 l Milch
12 dag Mehl
2 Stk. Eier
50 dag Weißkraut
13 dag fein gehackte Zwiebeln
10 dag gewürfelter Speck
3 EL Öl
2 EL Zucker
Salz
Pfeffer, gemahlen
1 TL Paprikapulver
100 ml Sauerrahm
Butter
1 Stk. Suppenwürze

Mein persönlicher Tipp

Weißkraut ist wegen seines hohen Vitamin- (C,A) und Mineralstoffgehaltes (Eisen, Calcium, Magnesium) sowie den antimikrobiell wirkenden Senfölen ein sehr wertvolles heimisches Wintergemüse!:

Friederike Schmitl

Referentin für Ernährung in Eisenstadt

Quellen:

- Christine Rittsteuer:
Rezept aus Bäuerinnenkochkurs

Pannonische Krautpalatschinken

Zubereitung

- Palatschinkenteig bereiten, rasten lassen und dann ca. 8 Stück herausbacken.
- Für die Fülle das Fett erhitzen, Speck darin anrösten, Zucker beifügen, karamellisieren.
- Zwiebel und Kraut nacheinander dazugeben und hell anrösten.
- Mit etwas Suppe untergießen und ca. 25 min kernig weich dünsten.
- Darauf achten, dass die Flüssigkeit gut verdampft und die Fülle eher „trocken“ ist.
- Mit Salz, Pfeffer, Paprika herzhaft würzen.
- Fülle überkühlen lassen, Sauerrahm unterrühren und eventuell nachwürzen.
- Die vorbereiteten Palatschinken füllen, auf ein befettetes Backblech legen, mit flüssiger Butter zart bestreichen und im Backrohr (180 Grad/vorheizen) einige Minuten erhitzen.