



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

Pannonische Krautpalatschinken



Foto: Friederike Schmitl - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

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

Quellen:



Christine Rittsteuer:

Rezept aus Bäuerinnenkochkurs

