



EINKORNPALATSCHINKEN MIT KÜRBIS-KÄFERBOHNENFÜLLUNG

Zutaten (2 Portionen (insgesamt 4 Stk. Palatschinken)):

150 g Einkornvollkornmehl
250 ml Milch
Prise Salz
2 Eier

½ Dose Käferbohnen (125 g)
400 g Hokkaidokürbis
1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 TL Rapsöl
Frisch gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer



2 -3 gehäufte EL Magertopfen
1 TL Kürbiskernöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Für den Palatschinkenteig, das Einkornmehl mit dem Ei und der Milch sowie einer Prise Salz mit dem Schneebesen glatt rühren und beiseite stellen.
2. Für die Füllung, die Knoblauchzehen und die Zwiebel schälen und würfelig hacken.
3. Die Käferbohnen abseihen und abspülen.
4. Den Kürbis in etwa 1 cm große Würfel hacken.
5. Petersilie klein hacken.
6. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten.
7. Kürbiswürfel zugeben und mitbraten.
8. Einen Schuss Wasser zugeben und dünsten lassen bis die Kürbiswürfel weich sind (evtl. muss nochmal etwa Wasser zugegeben werden – das ganze soll aber nicht wässrig werden sondern nur etwas feucht gehalten, damit der Kürbis nicht anbrennt.)
9. Die Hälfte der Kürbiswürfel mit der Gabel grob zerdrücken und die Käferbohnen zugeben.
10. Petersilie unterrühren und alles gut durchmischen. Auf kleiner Flamme warm halten.
11. Den Topfen mit dem Kürbiskernöl, Salz und Pfeffer verrühren und beiseite stellen.
12. In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen und aus dem Palatschinkenteig vier Palatschinken ausbacken.
13. Die fertigen Palatschinken mit der Topfencreme bestreichen, die Kürbisfülle durch Vier teilen und jeweils einen Teil auf einen Palatschinken verteilen. Je nach Belieben einrollen oder einfach zusammenklappen.