

## Gemüsepalatschinken

### Zutaten für 4 Portionen:

#### *Teig:*

- ½ l Vollmilch
- 12 dag Vollkorndinkelmehl
- 12 dag Maisstärke
- 4 EL geriebenen Hartkäse
- ½ TL Salz
- 4 Eier
- 2 EL Rapsöl

#### *Fülle:*

- 8 EL Sonnenblumenkerne
- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 40 dag Karotten, 50 dag Lauch
- 4 EL Sauerrahm
- 1 EL Vollkorndinkelmehl
- Salz, Pfeffer, frische Petersilie, Wildkräuter (Giersch, Gänseblümchen)

### Zubereitung:

#### *Teig:*

1. Eier trennen und Eiklar zu Schnee schlagen.
2. Mehl, Stärke, Käse und Salz vermengen.
3. Milch über das Mehlgemisch leeren.
4. Eier dazugeben.
5. Eischnee daruntermischen.
6. Den Teig zudecken und ca. 20 Minuten quellen lassen.

#### *Fülle:*

1. Zwiebel schälen und fein würfelig schneiden.
2. Lauch waschen und in dünne Streifen schneiden.
3. Karotten waschen und grob raspeln.
4. 1 EL Öl erhitzen und Zwiebel darin anrösten.
5. Lauch und Karotten dazugeben und weich dünsten.
6. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und die Sonnenblumenkerne anrösten.
6. Petersilie waschen und fein hacken.
7. Sauerrahm mit Vollkornmehl glattrühren und unter das Gemüse mischen.
8. Mit Salz, Pfeffer und der Petersilie abschmecken.
9. Palatschinken mit den gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen und mit den Wildkräutern garnieren.

## Joghurtdip

### Zutaten für 4 Portionen:

1 Becher Joghurt  
Salz, Pfeffer  
1/2 Zitrone  
2 Knoblauchzehen  
Frischer Schnittlauch

### Zubereitung:

1. Zitrone auspressen.
2. Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken.
3. Schnittlauch waschen und fein würfeln.
4. Alle Zutaten mit dem Joghurt verrühren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Erdbeer-Holunder Trifle

### Zutaten für 4 Portionen:

2 Handvoll Erdbeeren  
4 Esslöffel Holunderblütensirup  
1 Becher Topfen  
2 Esslöffel Joghurt  
1 Teelöffel Vanillezucker  
8 Stück Vollkornbiskotten  
Frische Zitronenmelisse

### Zubereitung:

1. Erdbeeren waschen, vierteln und mit 1 Esslöffel Holunderblütensirup vermischen.
2. Topfen, Joghurt, 3 Esslöffel Holunderblütensirup und Vanillezucker verrühren.
3. Biskotten in Stücke brechen und in 4 Schüsseln aufteilen.
4. Erdbeeren auf den Biskotten verteilen.
5. Creme auf Schüsseln verteilen.
6. Mit Erdbeeren und Zitronenmelisse dekorieren.

## EINKAUFLISTE

EINKAUFEN	HAT MAN EVENTUELL ZU HAUSE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/2 l Vollmilch</li> <li>• 4 EL Sauerrahm</li> <li>• 1 Becher Topfen</li> <li>• 2 Becher Joghurt</li> <li>• 4 EL geriebenen Hartkäse</li> <li>• 4 Eier</li> <li>• 8 Stück Vollkornbiskotten</li> <li>• 4 Esslöffel Holunderblütensirup</li> <li>• 2 Handvoll Erdbeeren</li> <li>• 1 Zitrone</li> <li>• 40 dag Karotten</li> <li>• 50 dag Lauch</li> <li>• Frische Petersilie</li> <li>• Frische Zitronenmelisse</li> <li>• Frischer Schnittlauch</li> <li>• 2 Knoblauchzehen</li> <li>• 8 EL Sonnenblumenkerne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwiebel (1 Stück)</li> <li>• Salz</li> <li>• Pfeffer</li> <li>• 3 EL Rapsöl zum Braten</li> <li>• 15 dag Vollkorndinkelmehl</li> <li>• 12 dag Maisstärke</li> <li>• 1 Teelöffel Vanillezucker</li> <li>• Wildkräuter (Giersch, Gänseblümchen, ...)</li> </ul>

## MATERIALLISTE

FÜRS KOCHEN	FÜRS ESSEN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Schneidmesser groß</li> <li>• 1 Küchenmesser klein</li> <li>• 3 Löffel, 1 Teelöffel</li> <li>• 2 Kochlöffel</li> <li>• 1 Sparschäler</li> <li>• 2 Schneidbretter</li> <li>• 1 mittelgroßen Topf + Deckel</li> <li>• 1 großes Sieb</li> <li>• 1 Gemüsereibe</li> <li>• 1 Schneebesen</li> <li>• 3 Rührschüsseln</li> <li>• 2 Geschirrtücher</li> <li>• 1 Herd mit 4 Platten</li> <li>• 1 beschichtete Palatschinkenpfanne</li> <li>• 1 kleine beschichtete Pfanne</li> <li>• Küchenwaage</li> <li>• 1 Handmixer</li> <li>• 1 Knoblauchpresse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Teller</li> <li>• 4 Dessertschüsseln</li> <li>• 1 Saucenschüssel</li> <li>• 1 Saucenlöffel</li> <li>• 4 Gabeln</li> <li>• 4 Messer</li> <li>• 4 Dessertlöffeln</li> <li>• 4 Servietten</li> <li>• 4 Gläser</li> <li>• 1 Wasserkrug</li> </ul>