

Chia-Palatschinken mit Gemüsefülle |

glutenfreigeniessen.at



Zubereitungszeit: 40 min

Ruhezeit: 10 min

Zutaten für 4 Palatschinken:

Palatschinkenteig:

60 g Reismehl
30 g Kartoffelstärke
24 g Chiasamen
1/4 TL Xanthan
1,5 TL Weinsteinbackpulver
0,5 TL Curry-Pulver, etwas Salz und Pfeffer
250 ml Reismilch
1 Ei

Gemüsefülle:

1,5 TL Rapsöl
1 Jungzwiebel
20 dag Champignons
6 Blätter Mangold
4 Blätter Chinakohl
1 TL Curry-Pulver, 1/4 TL Kurkuma
ev. etwas Chili-Pulver, Salz, Pfeffer
ca. 50 ml Wasser/Gemüsebrühe zum Aufgießen, ev. etwas Flohsamenschalen zum Binden

1. Teig herstellen: alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und vermischen. Nach und nach Milch und Ei unterrühren. 10 min quellen lassen.
2. Für die Gemüsefülle: Zwiebel in Ringe schneiden und im Rapsöl anschwitzen.
3. Champignons blättrig schneiden. Mangold und Chinakohl in dünne Streifen schneiden.
4. Zuerst Champignons und Chinakohl, dann Mangold zugeben. Kurz mitbraten.
5. Dann mit Wasser aufgießen, würzen und für ca. 8 min schmoren. Flüssigkeit zum Schluss ev. mit etwas Flohsamenschalen binden.
6. Palatschinken in einer Antihaft-beschichteter Pfanne mit wenig hitzebeständigem Öl/Fett herausbacken.
7. Die fertigen Palatschinken im vorgeheizten Rohr warmhalten, dann mit dem Gemüse füllen und am vorgewärmten Teller anrichten.