Buchweizen-Spinat-Palatschinken mit Tomatensoße

Mit diesem Rezept für Buchweizen-Spinat-Palatschinken mit Tomatensauce gelingt ein leckeres, gesundes Hauptgericht.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 55 min



Zutaten

Für den Palatschinkenteig

50 g	Vollweizenmehl
20 g	Buchweizenmehl
1 Stk.	Ei
80 ml	Magermilch
1 Prise	Salz
2 EL	Öl (zum Ausbacken)

Für die Fülle

250 g	Blattspinat
40 g	Zwiebel (fein gehackt)
5 g	Butter
60 g	Schafskäse (gewürfelt)
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 Prise	Muskatnuss
1 Prise	Basilikum
1 Prise	Oregano
1 Prise	Petersilie
1 EL	Parmesan

Für die Sauce

60 g	Schalotten (fein gehackt)
5 g	Butter
20 g	Weißwein (trocken)
50 g	Gemüsefond
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
0.5 TL	Zucker
0.5 TL	Knoblauchzehe
120 g	Tomaten (passiert)
1 TL	Stärkemehl (zum Binden)
1 TL	Basilikum

Zubereitung

1. Ein gesundes und kalorienarmes Gericht sind **Buchweizen-Spinat-Palatschinken mit Tomatensauce**. Hierfür zuerst den Palatschinkenteig zubereiten: Milch und Ei verquirlen, Salz mit einrühren. Zuletzt die beiden Mehlsorten einsieben und alles gründlich durchrühren.

2. Das Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Den Teig portionsweise einfüllen und beidseitig die Palatschinken herausbacken, anschließend zur Seite legen.

3. Nun kommt die Füllung an die Reihe: Den Spinat in einem Sieb unter fließendem Wasser waschen. Den Schafskäse in Würfel schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Basilikum, Petersilie und Oregano fein hacken (Kräuter nur bei Bedarf vorher waschen und trocknen).

4. Den Ofen auf 160 Grad vorheizen. Reichlich gesalzenes Wasser aufkochen, den Spinat kurz blanchieren, für eine schöne Farbe mit kaltem Wasser abschwemmen und gut abtropfen lassen. Die Butter zerlassen, Zwiebel und Knoblauch leicht anschwitzen. Jetzt den Spinat dazugeben; ist dieser heiß, Schafskäse und Kräuter beimengen und mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer würzen.

5. Danach den Spinat in die Palatschinken füllen, diese einrollen und mittig halbieren. Eine feuerfeste, halbhohe Form fetten und die Palatschinken einlegen. Geriebenen Parmesan darüber geben und im Backofen für etwa 12-15 Minuten überbacken lassen.

6. Jetzt wird die Sauce zubereitet. Dafür die Schalotten und die Knoblauchzehe pellen und feinhacken. Die Butter erwärmen und die Schalotten hinzugeben. Das Ganze mit dem Weißwein ablöschen und mit Gemüsefond auffüllen. Nun die passierten Tomaten, Zucker, Pfeffer, Salz und Knoblauch beimengen. Danach die Mischung mit etwas Stärkemehl binden.

7. Die Palatschinken mit der Tomatensoße auf Tellern anrichten und mit dem Basilikum dekorieren.

Tipp

Die Buchweizen-Spinat-Palatschinken mit Tomatensauce zusätzlich mit frischen Kirschtomaten dekorieren.