

Buchweizenpalatschinken

Zutaten – Palatschinkenteig:

- 100 g Weizenvollkornmehl
oder Dinkelmehl
- 50 g Buchweizenmehl (Hadnmehl)
- ca. ¼ l Milch, Salz
- 2 Stk. Eier
zum Ausbacken: Rapsöl

Zutaten – Fülle:

- 4 - 5 Stk. frische Tomaten oder
- 500 g Tomatenwürfel (Dose)
- 1 Stk. gelber Paprika
- 1 Bund Frühlingszwiebel
- 2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Knoblauch, Basilikum
- 150 g Kärntner Rahmkäse – reiben

Zum Garnieren:

Tomatenwürfel oder Tomatenkronen, feine Zwiebelringe - frische Kräuter

Palatschinkenteig herstellen:

- Alle Zutaten zu einem Teig verrühren; sollte dünnflüssig sein
- ca. 15 Minuten zugedeckt quellen lassen - Konsistenz (Beschaffenheit) prüfen
- in beschichteter Pfanne goldgelbe Palatschinken backen – auf Teller stapeln, zudecken

Fülle:

- Tomaten waschen, Stengelansatz ausschneiden, Fruchtfleisch würfelig schneiden
- Paprika waschen, vierteln, entkernen, in 3 cm Stücke teilen
- Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden
- Olivenöl erhitzen, Zwiebel anschwitzen, Tomaten und Paprika zugeben, kurz durchrösten, würzen

Fertigstellung:

- Palatschinken mit Gemüse füllen, geriebenen Rahmkäse aufstreuen, einschlagen oder vierteln (wie Crêpes) und auf vorbereitetes Blech auflegen
- bei 160 °C kurz überbacken (Käse soll leicht schmelzen)
- anrichten und garnieren

Backrohr auf 160 °C vorheizen



Buchweizen (Hadn) - „Schwarzplentn“

Buchweizen ist ein besonderes Lebensmittel, bei dem es sich um keine Getreideart handelt, sondern um einen Vertreter aus der Familie der Knöterichgewächse. Im Gegensatz zu Weizen enthält Buchweizen kein Klebereiweiß oder Gluten und kann daher auch von Menschen mit Zöliakie bedenkenlos verwendet werden. Aber auch für alle die gerne mehr gesunde Abwechslung in den Speiseplan zaubern möchten, lohnt es sich Buchweizen auszuprobieren! Buchweizen kann ähnlich wie Reis zubereitet werden, das Mehl lässt sich gut zu Kuchen und Brot verarbeiten und Buchweizenkeimlinge verfeinern Salate und Suppen.

Das Pseudogetreide hat einen angenehm nussigen Geschmack und ist reich an essentiellen Aminosäuren, Vitaminen der B-Gruppe, Eisen, Kupfer und Magnesium.

Das enthaltene Flavonoid Rutin kann dazu beitragen Bluthochdruck und Arteriosklerose vorzubeugen.