



© Martina Schoder

Dauer: Mittel

.....

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen

Vegetarisch

.....

Saison: Ganzjährig

.....

Für: 4 Personen

.....

Verfasst von: Martina Schoder

.....

Zutaten

Rote-Rüben-Palatschinken

.....

150 G Vollkorndinkelmehl

.....

2 Eier

.....

250 ML Milch

.....

1 PRISE Salz

.....

0,5 TL Rote-Rüben-Pulver

.....

Öl zum Anbraten

.....

Erbsenhummus

300 G Erbsen (frisch oder tiefgekühlt)

1 TL Tahini

2 EL Oliven- oder Pflanzenöl

gehackte Petersilie

Salz

Zum Anrichten

250 G Champignons

200 G Asiasalat oder Portulak

etwas frische Kresse

Öl zum Anbraten

Zubereitung

1. Für die Palatschinken alle Zutaten zu einem homogenen Teig verquirlen.
2. Danach eine Pfanne mit wenig Öl erhitzen und die Palatschinken herausbraten.
1. Die Erbsen für den Hummus 1 Std. vor der Zubereitung aus dem Tiefkühler nehmen oder frische Erbsen vorgaren.
2. Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer oder Cutter zu feinem Hummus verarbeiten.
3. Mit Salz abschmecken!
1. Champignons vierteln und in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten.
2. Die Palatschinken mit Hummus, Champignons, Salat und Kresse füllen.
3. Zu einem Wrap einschlagen und genießen.

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Das Gericht eine ideale Mittagsjause zum Mitnehmen für Arbeit oder Büro!

Ein Joghurt als Dessert ergänzt die Eiweißzufuhr!

Rezept aus Magazin Frühling / Sommer 2022