

**Dauer:** Mittel

**Kategorie:** Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen

**Saison:** Ganzjährig

**Für:** 4 Personen

**Verfasst von:** Anna Katharina Kaswurm

## Zutaten

### Teig

500 ML Milch

250 G Mehl

2 Eier

1 PRISE Salz

Öl für die Pfanne

### Fülle

1 Tomate

---

1 KLEINE Salatgurke

---

4 EL Joghurt

---

2  
HANDVOLL Salat

---

200 G gekochtes Rindfleisch

---

## Zubereitung

1. Mehl und Milch verrühren.

Vorsicht, es dürfen keine Klumpen entstehen.

2. Eier unterrühren. Zum Schluss eine Prise Salz hinzufügen.

3. Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten.

4. Teig kurz stehen lassen.

Sollte dieser zu dick sein, noch etwas Mineralwasser hinzugeben.

5. Öl in eine erhitzte Pfanne geben.

6. Mit einem Schöpfer Teig in die Pfanne geben, schwenken, sodass eine dünne Palatschinke entsteht.

Wenn die Seite fertig ist, wenden und auf der anderen auch goldbraun ausbacken.

7. Fertige Palatschinken im Rohr warmhalten.

Vor dem Anrichten herausnehmen und mit vorbereiteten Zutaten füllen, auf Tellern anrichten.

1. Salat waschen, Tomaten und Gurken in Scheiben schneiden. Rindfleisch dünn schneiden.

2. Palatschinken zuerst mit Joghurt bestreichen.

3. Dann Salat in der Mitte der Länge nach verteilen. Gurken darauflegen. Rindfleisch auf Gurken verteilen. Tomaten darüber schichten.

4. Zum Schluss den Palatschinken einrollen, in der Mitte durchschneiden und auf Tellern verteilen. Mit kleinem Salat und Joghurt- Sauerrahmdip servieren.

Isst-Gut-Rezept: Nudel-Tag

Tipp: Palatschinken können neben der Hauptspeise auch als Suppeneinlage - Frittatensuppe oder süß gefüllte zum Beispiel mit Marmelade oder Eis als Dessert verwenden.