



Überbackene Spinatpalatschinken mit Lachsforelle

Schritt 1

Für den Teig alle Zutaten mit dem Pürierstab mixen und mit ½ TL Salz würzen. In einer beschichteten Pfanne ca. 10 Palatschinken mit dem Öl ausbacken.

Schritt 2

Backrohr auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Mit einem scharfen Messer die Haut der Lachsforelle entfernen. Lachsforelle in Würfel schneiden.

Schritt 3

Brokkoli und die Hälfte der Erbsen unter die Würfel mischen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und die Palatschinken damit füllen. Palatschinken aufrollen, in ca. 4 cm breite Stücke schneiden und in eine Auflaufform (ca. 24 x 16 cm) setzen.

Schritt 4

Für den Guss Frischkäse, Milch und Eier mit dem Pürierstab mixen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Schritt 5

Den Guss zu den Palatschinken gießen, mit restlichen Erbsen bestreuen und im Rohr auf der untersten Schiene ca. 30 Minuten backen. Anschließend mit gezupften Kräutern bestreuen.



40 Min.



mittel



4 Personen



ohne Nüsse



zuckerfrei

Zutaten

Palatschinken

- ♥ 225 g passierter TK-Spinat, aufgetaut
- ♥ 250 ml Milch
- ♥ 4 Eier
- ♥ 100 g Universal-Weizenmehl

Füllung & Guss

- ♥ 500 g Lachsforellenfilets
- ♥ 300 g TK-Brokkoli, aufgetaut
- ♥ 200 g TK-Erbsen, aufgetaut
- ♥ 1 Teelöffel Chiliflocken
- ♥ 250 g Frischkäse
- ♥ 250 ml Milch
- ♥ 4 Eier (M)
- ♥ 1 Messerspitze Muskatnuss
- ♥ 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Dille, Petersilie)

Außerdem

- ♥ 2 Esslöffel Sonnenblumenöl

 Salz, Pfeffer



ADEG Kochtipp

Fleischtiger können die Lachsforelle durch dieselbe Menge Hendlbrust ersetzen.