

Palatschinken (Pfannkuchen)



Zutaten (für ca. 5-7 Stück je nach Pfannengröße)

400 ml Hafer- oder Sojamilch
200 g Dinkel-Kuchenmehl oder anderes feines Mehl
1 Prise Kurkuma
½ TL Kala Namak oder Steinsalz
Olivenöl zum Braten der Palatschinken

Zubereitung

1. Aus der Pflanzenmilch und Mehl mit einem Schneebesen einen Palatschinkenteig anrühren, mit Kurkuma und Salz würzen und mindestens 15 Minuten quellen lassen.
2. In einer beschichteten Pfanne jeweils einen Schöpfer voll Teig durch kreisförmiges Bewegen der Pfanne verlaufen lassen, einige Tropfen Olivenöl pro Pala in die Pfanne geben. Auf diese Weise nacheinander dünne Palatschinken backen und auf einem Teller warm halten.

Veggi Mäggis Tipps

Palatschinken können in der Küche so vielfältig verwendet werden und es lohnt sich, darin Übung zu bekommen, das heißt: jede Woche Palatschinken backen!

Sie landen als Frittaten in der Suppe, können mit Gemüse gefüllt und überbacken werden, oder auch als kalte Palatschinken-Wraps fürs Picknick mitgenommen werden.

Und nicht zu vergessen die unzähligen Variationen, mit denen man sie süß füllen kann! (Marmelade, Nussmus, Schokocreame, Eis, Früchte, etc.)

Aus meiner Erfahrung ist aber eine gute beschichtete Pfanne absolut für ein gutes und leichtes Gelingen mit verantwortlich. Dazu entweder eine Teflon- oder Teflon-Keramik Pfanne besorgen, die auch