

# Hackfleisch-Gemüse-Palatschinken

## Für 2 Personen

100 g gemischtes Hackfleisch	1 Blattsalat	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	30 g weiße Champignons	100 g Kirschtomaten
1 Schalotte	2 Knoblauchzehen	125 g Mehl
220 ml saure Sahne	2 Eier	2 EL Maiskeimöl
Maiskeimöl	200 ml Rinderfond	200 ml Milch
125 ml Mineralwasser	5 EL Hesperiden-Essig	4 EL Tomatenketchup
flüssiger Süßstoff	edelsüßes Paprikapulver	Salz

Den Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Die Paprikaschoten auf einen Rost in den Backofen legen. Aus dem Mehl, den Eiern, dem Mineralwasser und der Milch einen Teig zubereiten und mit Salz abschmecken. Den Teig kalt stellen und etwas ruhen lassen. Die Paprikaschoten aus dem Ofen nehmen, schälen, von den Stielen, den Kernen und den Scheidewänden befreien und in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und würfeln. Die Champignons putzen und in Spalten schneiden. Den Knoblauch abziehen und in feine Scheiben schneiden. Etwas Maiskeimöl in einem Topf erhitzen und darin die Schalotten, die Paprika und die Champignons anschwitzen. Das Hack dazu geben und etwas anrösten lassen. Den Knoblauch dazugeben, mit etwas Paprikapulver abschmecken und mit drei Esslöffeln Essig und dem Rinderfond ablöschen. Die Kirschtomaten vom Strunk befreien, halbieren und mit der Gemüse-Hackfleisch-Mischung vermengen. Das Fleisch mit 100 Milliliter saurer Sahne abbinden und anschließend mit Salz und dem Tomatenketchup abschmecken. Die Salatblätter vom Strunk zupfen, waschen und trocken schleudern. Zwei Esslöffel Maiskeimöl, den restlichen Essig und etwas Wasser vermengen und mit dem flüssigen Süßstoff und Salz abschmecken. Anschließend den Salat mit dem Dressing vermengen. Maiskeimöl in einer Pfanne erhitzen, den Palatschinkenteig hinein geben und goldbraun ausbacken. Anschließend den Palatschinken auf einen Teller geben. Etwas Fleisch-Gemüse-Füllung darauf geben und den Palatschinken aufrollen. Den gefüllten Fleisch-Gemüse-Palatschinken und den grünen Salat auf Tellern anrichten und mit der restlichen sauren Sahne garnieren und servieren.

Sylvia Hayden am 30. August 2010