

Kochstudio 25.02.2016

**„Pfannkuchen und Wraps – mit süßer
oder salziger Füllung“**

Unsere Rezeptideen für Sie:

Wraps mit Geflügelfüllung

Palatschinken mit Quarkfüllung

Käse-Schinken-Pfannkuchen

Eingerollte Bratwurst

Crêpes mit Schinken & Rucola

Weitere Rezeptideen finden Sie auch im
Internet unter www.swk.de/kochstudio



Wraps mit Geflügelfüllung

4 Portionen

1	rote Paprikaschote	putzen, waschen, trocknen, in mundgerechte Stücke schneiden.
1	Tomate	waschen, halbieren, die Hälften achteln.
1	Möhre	schälen, in kurze dünne Stifte schneiden.
1	Dose Gemüsemais	abtropfen lassen.
1	Zwiebel	pellern, mundgerechte Stücke schneiden.
200	g Geflügelfleisch	in mundgerechte Stücke schneiden.
1	EL Öl	in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelstücke darin andünsten, nach 3 Minuten das Fleisch zufügen, nach weiteren 5 Minuten die geschnittenen Gemüse zufügen und alles anbraten.
250	mL passierte Tomaten	Nach 10 Minuten die Maiskörner und zugeben und alles gut verrühren.
	Salz, Pfeffer, Chili - Paprikapulver	Mit und abschmecken, aufkochen lassen.
4	Wraps	in einer Pfanne aufbacken. Die warmen Wraps auf einen Teller legen, die Füllung darauf verteilen,
je 1	EL saure Sahne	mit dem Löffel darauf streichen, den Wrap aufrollen und servieren.

Palatschinken mit Quarkfüllung

ca. 12 Stück

2 Eier mit
1 TL Zucker, und
150 g Mehl mit dem Schneebesen glattrühren, nach
200 mL Milch und nach
100 mL Milch und
100 mL Sprudelwasser zufügen, durcharbeiten, bis ein cremiger,
noch flüssiger Teig entstanden ist.
15 Minuten ruhen lassen.

Öl

Eine Pfanne mit
auspinseln, mit einer Kelle Teig einfüllen,
durch Schwenken der Pfanne
auseinanderlaufen lassen und von beiden
Seiten goldgelb backen.

Quarkfüllung:

350 g halbfetter
Quark
Küchenkrepp

in einem Sieb mit
abtropfen lassen, dann durch das Sieb
streichen.

1 Ei

trennen.
Das Eiklar zu steifem Schnee schlagen.

2 EL Zucker
abgeriebener
Zitronenschale

Das Eigelb mit
und
mischen, dann den Eischnee unterziehen.

Den Backofen auf 200 – 225 ° C
vorheizen.

3 – 4 EL Butter
saure Sahne

Die Palatschinken mit der Quarkmasse
bestreichen, aufrollen, in eine mit
ausgestrichene Form geben,
verquirlen, darübergießen.
Im heißen Ofen ca. 15 Minuten
überbacken.

Puderzucker

Mit
bestreut servieren.

Käse-Schinken-Pfannkuchen

Teig:

8	Eier	in eine Rührschüssel geben.
200 g	Mehl	
½ L	Milch	
1 TL	Salz	hinzufügen und zu einem Pfannkuchenteig verrühren.
300 g	Emmentaler	reiben, hinzufügen.
300 g	gek. Schinken	in 1cm breite Streifen schneiden und mit dem Teig verrühren.
2	Backblechen mit Backpapier	Den Backofen auf 225° Umluft aufheizen auslegen. Den Teig auf die Bleche verteilen und zusammen im Backofen ca. 15-17 Min backen.
200 g	Frischkäse	Auf die heißen Pfannkuchen verteilen. Die Pfannkuchen aufrollen, die Rollen in dicke Scheiben schneiden und mit einem Zahnstocher fixieren. Dazu schmeckt ein Blattsalat. Die Pfannkuchenrollen können auch kalt gegessen werden.

Eingerollte Bratwurst

Zutaten für 1 Portion

- | | |
|--------------------------------|---|
| 2 EL Apfelsaft | mit |
| 2 EL Ahornsirup | mischen, |
| 1 gestr. EL Puderzucker | mit |
| etwas Zimt | und |
| gemahlene Chiliflocken | untermischen. |
| einige Rucolablätter | waschen, trocknen. |
| 1 Thüringer Rostbratwurst | grillen oder in der Pfanne braten und am Ende der Grill-/Bratzeit mit der Apfelsaft-Ahornmischung bepinseln und kurz karamellisieren lassen. |
| 1 dünne Scheibe frische Ananas | mit |
| Zimt | und |
| Chilipulver | bestäuben, auf dem Grill oder in der Pfanne kurz erhitzen, so dass die Ananas karamellisiert, oder einfach nur klein geschnitten verwenden. |
| Tortilla-Wrap | von einer Seite mit |
| Wasser, | von der anderen Seite mit der Apfelsaft-Ahornsirup-Mischung bestreichen und von jeder Seite 10-12 Sekunden grillen oder in der Pfanne erhitzen. |
| etwas Honig-Senf-Sauce | Einige Rucolablätter auf den gegrillten Fladen legen, darauf die geschnittene Ananasscheibe, darauf und dann die ganze gegarte Bratwurst. Anschließend den Tortillafladen um die Bratwurst fest zusammenrollen. |
| Zahnstocher | Je nach Bedarf in die fertige Rolle stecken und kleine Fingerfoodstücke daraus schneiden oder einfach die Rolle halbieren und servieren. |

Crêpes mit Schinken & Rucola

Vorspeise für 4 – 6 Personen

125 g Mehl
200 mL Milch,
Salz
2 Eier

mit
und
zu einem dünnflüssigen Teig verquirlen,
ca. 20 Minuten quellen lassen.

100 g Rucola

waschen, trocknen.

Je 1 EL Öl

in einer Pfanne erhitzen, eine Schöpflöffel
voll Teig hineingießen, verlaufen lassen
und von jeder Seite in ca. 2 Minuten
goldgelb backen.

Weiter Pfannkuchen ausbacken, bis der
Teig aufgebraucht ist (ergibt 4 – 6 Stück),
anschließend auskühlen lassen.

Frischkäse
Salz
Pfeffer
Je 2 Scheiben Schinken

Jeden Pfannkuchen mit
bestreichen, leicht mit
und
würzen, mit
und ein paar Rucolablätter belegen.

Die Crêpes fest aufrollen und bis zum
Servieren kühl stellen.

Zahnstochern
Die Crêpes in ca. 5 cm breite Stücke
schneiden, mit
fixieren, auf eine Platte mit Salatblättern
anrichten und zum Aperitif oder als
Vorspeise servieren.