

Sommer-
rezept

Palatschinken mit Feta und Spinat

Gesund, einfach, saisonal, selbstgemacht



für
4 Personen



aus der
REGION*

 5,5 MJ | 42,9 % des durchschnittlichen Energiebedarfs pro Tag & Kopf in Österreich

 0,78 kg CO₂-eq | 67,8 % der durchschnittlichen Treibhausgasemissionen pro Mahlzeit

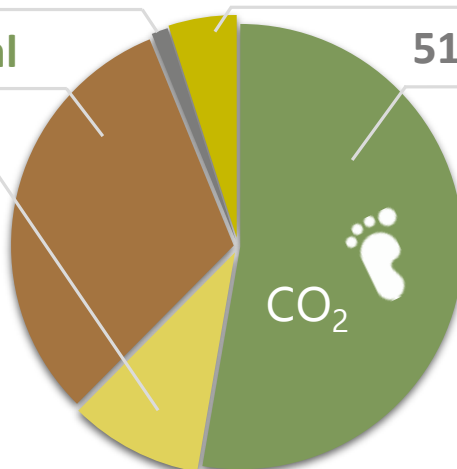
1,2 % | Spinat: 400 g

30,9 % | Milch: 500 ml

9,5 % | 4 Eier

Die **Marchfelder Gemüsekultur** umfasst über 60 verschiedene Gemüsearten, darunter **Zwiebeln** *Allium cepa* und **Spinat** *Spinacia oleracea*, die seit dem 19. Jahrhundert großflächig in der **Region Marchfeld, Niederösterreich** angebaut werden.

Marchfeldgemüse wird heute entweder als Frischgemüse oder auch als Tiefkühlgemüse verarbeitet.



4,9 % | Weizenmehl: 250 g

51,9 % | Schafskäse: 250 g

Fleisch, Milch & Eier werden in Österreich streng geprüft – z.B. durch das **AMA-Gütesiegel**. Ob Bio-, Freiland- oder Bodenhaltung – Hygiene, Haltung und Herkunft werden in allen Bundesländern regelmäßig kontrolliert.

Österreichs Milchwirtschaft hat sich zudem darauf geeinigt, auf die Verwendung von gentechnisch verändertem Futter zu verzichten und kann alle Regionen vollständig selbst versorgen.

Rund die Hälfte der bäuerlich produzierten Konsummilch wird sogar exportiert.

ZUBEREITUNG

1. Milch, Eier, Mehl und Salz zu einem glatten Teig durchrühren. Anschließend den Teig portionsweise in einer Palatschinken-Pfanne in heißem Öl goldbraun ausbacken. Die fertigen Palatschinken aus der Pfanne nehmen, mit Küchenpapier überschüssiges Öl abtupfen. Halten Sie die Palatschinken bis zum Verzehr abgedeckt oder im Ofen warm.

2. Blattspinat waschen und mit etwas Schlagobers und Knoblauch durchrühren und nach Belieben mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

3. Schafskäse würfelig schneiden und vorsichtig unterziehen. Die Fülle nochmals abschmecken und vor dem Verzehr etwas ruhen lassen.

4. Die Palatschinken befüllen und zweimal zu je einem Viertelkreis einwickeln. Die Palatschinken etwas mit Eigelb bestreichen und bei 160 °C für eine halbe Stunde im Backofen gardünsten.

5. Die pikanten Palatschinken mit Spinat-Schafskäsefüllung nach dem Backen sofort warm servieren und genießen!