



Süße Palatschinken mit Joghurt

und Orangen-Grapefruit-Salat



30-40min



2 Personen

Heute gibt es süße Palatschinken für all die Naschkatzen unter euch! Die leckeren Eierkuchen füllen wir mit cremigem Joghurt, der mit Orangenabrieb verfeinert wird, und servieren dazu einen erfrischenden Orangen-Grapefruit-Salat. Wie schön, dass die aromatischen Zitrusfrüchte unser Immunsystem mit einer großen Portion Vitamin C unterstützen - da lassen wir uns die süße Mahlzeit doch gleich noch besser schmecken!

Was du von uns bekommst

- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Grapefruits
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Becher Joghurt⁷
- 2 Bio-Eier³
- 1 Packung Schlagsahne⁷
- 1 Packung Weizenmehl¹
- 1 Päckchen Puderzucker

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Zucker
- Salz
- Butter oder Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Schneebesen
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Für eine schnelle Zubereitung ggf. eine zweite Pfanne verwenden.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 931kcal, Fett 43.4g, Kohlenhydrate 112.2g, Eiweiß 23.3g



1. Obst schneiden

Ca. **1TL Orangenschale** abreiben, dann die **Orangenschalen** bis zum **Fruchtfleisch** rundum abschneiden. Das **Fruchtfleisch** entweder zwischen den Häutchen in Spalten herausschneiden oder das ganze **Fruchtfleisch** achteln. Mit den **Grapefruits** ebenso verfahren.



4. Teig zubereiten

1 Ei mit der **Sahne**, 50ml Wasser, 1EL Zucker und 1 Prise Salz verquirlen, dann nach und nach das **Mehl** hineinsieben und glatt rühren. Es sollten keine Klümpchen vorhanden sein. Das **zweite Ei** wird für dieses Rezept nicht benötigt.



2. Obst süßen

Das **Obst** mit dem **Vanillezucker** und 1EL Zucker vermengen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.



3. Joghurt verfeinern

Den **Joghurt** mit der abgeriebenen **Orangenschale** und 1EL Zucker cremig rühren. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.



5. Palatschinken backen

In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Butter oder Pflanzenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Aus dem **Teig** nacheinander **4-6 Palatschinken** ausbacken. Jeden **Palatschinken** ca. 2Min. auf einer Seite garen, dann wenden und in 1-2Min. fertig backen. Ggf. zwischendurch etwas Öl nachgießen oder mehr Butter verwenden. Die **Palatschinken** aus der Pfanne nehmen und übereinanderstapeln.



6. Anrichten und servieren

Die **Palatschinken** gleichmäßig und dünn mit dem **Joghurt** bestreichen, dann zu Vierteln falten oder aufrollen und mit dem **Obst** anrichten. Mit etwas **Puderzucker** bestäuben und mit dem **restlichen Joghurt** servieren.