

# Gemüse-Pala

Vorbereitung: 20 Min.  
Portionen: 2 bis 3  
Proteingehalt: 34 g



## Du benötigst:

- ✓ 2 fertige Pfannkuchen (Palatschinken)
- ✓ 2 Handvoll Pizzakäse
- ✓ 2 Handvoll Tomaten
- ✓ 2 Salatblätter
- ✓ 1 Handvoll Champignons
- ✓ 1 Gurke (klein)
- ✓ 1 Karotte
- ✓ ½ Paprika
- ✓ 1 bis 2 Zwiebel
- ✓ 3 Knoblauchzehen
- ✓ Sahne zum Kochen (fettarm)
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer (ev. Kräuter)
- ✓ Rapsöl (pfannenbedeckt)
- ✓ Pfanne (groß)
- ✓ Kochlöffel

## Zubereitung in 7 einfachen Schritten

1. Pfannkuchen (Palatschinken) - laut deiner Lieblingsanleitung - herausbacken
2. Zwiebel, Knoblauch, Karotte schälen, schneiden + in der Rapsölpfanne braten
3. Gurke, Tomaten, Paprika, Salat waschen, schneiden und in die Pfanne geben
4. Die Sahne zur Masse hinzufügen, umrühren und kurz aufkochen lassen
5. Mit Salz, Pfeffer, (eventuell auch mit Kräutern) abschmecken und umrühren
6. Die Masse auf die Pfannkuchen geben, mit Pizzakäse bestreuen und einrollen
7. Warm servieren und genießen

## Vplatten-Tipp

- Du kannst auch 1 Dose Thunfisch oder Mais hinzufügen

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! [info@vplatte.de](mailto:info@vplatte.de) - Tel.: 0800 70 70 070

