

# Kochen


## Topfen-Palatschinken

### EIGENSCHAFTEN

 **PURINARM**



### ZUTATEN

 Für 4 Personen

#### Teig:

100 g Mehl

2 Eier

2.5 dl Milch

30 g Zucker

Butter **zum Braten**

#### Füllung:

30 g Butter **weich**

2 Eigelbe

250 g Magerquark

50 g Rosinen

1 **Esslöffel** Rum

0.5 Zitronen **Schale**

2 Eiweisse

80 g Zucker

#### Guss:

1 Ei

1.5 dl Milch

1 **Esslöffel** Zucker

1 **Päckchen** Bourbon-Vanillezucker

### NÄHRWERT

#### Pro Portion

64 g Kohlenhydrate

22 g Eiweiss

18 g Fett

523 g kKalorien

### ZUBEREITUNG

- 1 Für den Teig das Mehl in eine Schüssel geben. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen, Milch und Zucker beifügen und alles gut verquirlen. Diese Mischung zum Mehl rühren. Den Teig 30 Minuten ausquellen lassen.
- 2 In einer beschichteten Bratpfanne in wenig Butter aus dem Teig 8 Omeletten backen.
- 3 Für die Füllung die weiche Butter und die Eigelb zu einer luftigen Masse schlagen. Quark, Rosinen, Rum und Zitronenschale beifügen und alles glatt rühren.
- 4 Die Eiweiss steif schlagen, dann nach und nach löffelweise den Zucker einrieseln lassen und so lange weiterschlagen, bis ein glänzender, fester, feinporiger Eischnee entstanden ist. Diesen sorgfältig unter die Quarkcreme heben.
- 5 Die Omeletten – eben die Palatschinken! – einzeln auf der Arbeitsfläche auslegen, etwas Quarkcreme darauf ausstreichen und aufrollen. Die Rollen halbieren und ziegelartig in eine ausgebutterte Gratinform schichten.
- 6 Für den Guss Ei, Milch, Zucker und Vanillezucker verrühren und über die Palatschinken giessen.
- 7 Die Palatschinken im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen auf der mittleren Rille etwa 25 Minuten überbacken. Zum Servieren nach Belieben mit Puderzucker bestreuen.