



DINKELVOLLKORNPALATSCHINKEN gefüllt mit CHILLI con CARNE



Zutaten für 4 Portionen:

PALATSCHINKEN

125g Dinkelvollkornmehl
2 Eier
250ml Milch 1,8% Fett
Salz
½ TL Kurkuma
Butter zum Herausbacken

CHILLI con CARNE

1 große Zwiebel, kleinwürfelig geschnitten
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
2 EL Rapsöl
200g Faschiertes Rindfleisch
2 Paprikaschoten, in feine Streifen geschnitten
250g Tomatenstücke aus der Dose
1 kleine Dose Kidneybohnen, gut abgetropft
Basilikum, Rosmarin, Thymian, Oregano nach Geschmack
Salz und Pfeffer
Chilli nach Geschmack

2 EL Bergkäse gerieben
Butter für die Auflaufform

Zubereitung:

- Für die Palatschinken alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und 30 Minuten rasten lassen. Die Palatschinken mit wenig Butter in einer beschichteten Pfanne backen
- Für das Chilli con Carne die Zwiebeln und Knoblauch in Rapsöl anschwitzen, faschiertes Rindfleisch dazu geben und gut durchrösten. Die restlichen Zutaten dazugeben, gut durchmischen, würzen, mit Wasser bedecken und 25 Minuten dünsten lassen.
- Chilli in die Palatschinken füllen einrollen und in eine mit Butter befettete Auflaufform füllen, mit geriebenem Käse bestreuen und unter dem Grill den Käse zum Schmelzen bringen.