

Alle Rezepte für 4 Personen

## **Gemüse im Bergkäsemantel**

### Zutaten

80 g Dinkelvollkornmehl  
100 g Milch 3,5% oder Wasser  
1 Stk. Ei  
60 g Bergkäse  
10 g Bratöl (Raps oder Sonnenblume)  
150 g Zucchini  
Steinsalz, Bohnenkraut, Pfeffer

### Zubereitung

Dinkelvollkornmehl mit Milch verrühren und 15 Minuten quellen lassen.  
Ei, geriebenen Bergkäse und Gewürze mit verrühren zu einem geschmeidigen Teig.  
Die gewaschenen Zucchini in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in dem Teig wenden und in der Pfanne bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten.

Tipp: Statt Milch ist Bier oder Wein auch eine Alternative.