

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.