

BIO-POLENTA PALATSCHINKEN



Der **Grottenhof** ist eine Land- und Forstwirtschaftliche Fachschule in Graz. Die Schule ist eingebettet in einen wunderschönen Bio-Bauernhof und bietet ca. 200 SchülerInnen ein vielfältiges praxisorientiertes Ausbildungsangebot. Die Schulküche versorgt täglich mehr als 250 Personen mit Bio-Speisen aus dem eigenen Bio-Betrieb, denn Getreide, Milch, Fleisch, Eier, Gemüse und Obst werden hier produziert und verarbeitet. Der Einkauf im Bio-Hofladen und ein Spaziergang durch den Bio-Schaubauernhof lohnen sich auf jeden Fall.

fachschulen.steiermark.at/cms/ziel/107693733

ZUTATEN

Bio-Palatschinken

- 1/8 l Bio-Milch
- 1 Bio-Ei
- 80-100 g Bio-Weizen- oder -Dinkelmehl
- Prise Salz
- Bio-Sonnenblumenöl zum Ausbacken

Bio-Polenta Fülle

- 1/8 l Bio-Milch
- 1/4 l Wasser
- 120 g Bio-Polenta
- 2 EL Bio-Schlagobers
- 2 EL Bio-Parmesan
- 1 EL Bio-Sonnenblumenöl
- Salz
- Bio-Muskatnuss gerieben
- etwas Bio-Sonnenblumenöl zum Anbraten

ZUBEREITUNG

Milch, Salz und Ei verquirlen und mit Mehl einen glatten Teig bereiten. Öl in einer Pfanne erhitzen, Palatschinkenteig in der Pfanne verteilen und auf beiden Seiten goldgelb backen. Die Teigmenge ergibt ca. 3-4 Palatschinken.

Tipp: Die Palatschinken nicht allzu dünn ausbacken, denn sie werden noch gefüllt.

Milch, Wasser, Salz und etwas geriebene Muskatnuss aufkochen und die Polenta unter ständigem Rühren einkochen. Schlagobers, Öl, frisch geriebenen Parmesan zugeben, die fertige Polenta sollte eine streichfähige Masse sein.

Die Palatschinken mit der Polentamasse bestreichen, und die Palatschinken straff einrollen. Diese im Kühlschrank abgedeckt mindestens 2-3 Stunden durchziehen lassen.

Die Palatschinkenrollen in 1,5 -2 cm dicke Scheiben schneiden und diese beidseitig in etwas Öl goldbraun anbraten. Als Hauptspeise mit einer Gemüsebeilage wie Grüner Salat, Blattspinat, gedünstete Kohlrabi, Schwammerlsauce usw. servieren.

Die Polenta-Palatschinken eignen sich auch hervorragend als Beilage zu Rind- und Wildfleisch.

Tipp: Frische Eierschwammerl oder gehackte Kräuter in der Polentamasse sind eine willkommene Abwechslung.

Gutes Gelingen wünschen **Maria Bauer und Elfi Stangl** mit dem Team vom Grottenhof und von Bio Ernte Steiermark.