

# So schmeckt unser Landkreis

## Pfannkuchenschnecken-Auflauf mit Mangold und „Bauernrebell“

Dieses Rezept ist ein einfaches Gericht, bei dem die Zutaten für die Füllung je nach Herzenslust und Geschmacksrichtung geändert werden können. Ebenso lassen sich Gemüsereste geschickt verstecken, damit jeder seine Portion an Vitaminen bekommt! Für eine herzhaftere Füllung können Wiener, Schinken, Salami und dergleichen verwendet werden. Hier aber bitte etwas sparsamer salzen.

### Zutaten Pfannkuchen

300 ml Milch | 1 Ei | 150 g Mehl | 2 Pr. Salz | Sonnenblumenöl zum Braten

Alle Zutaten mit dem Handmixer verquirlen und kurz ruhen lassen. Anschließend in heißem Fett ausbacken. Die Menge reicht für etwa fünf Pfannkuchen.

### Für die Füllung

5 Stiele mit Mangold (evtl. Bunte Stiele) | 1 Weichkäse (z.B. unseren „Bauernrebell“) | 1 Zwiebel | 1 Knoblauchzehe | Kräuter, was der Garten hergibt oder getrocknete italienische | etwas Olivenöl (nur zum Braten geeignetes verwenden) | etwas Balsamico oder Zitronensaft | 250 ml Sahne | 50 g Hartkäse

(z.B. unseren „Bauerngarten“) | Salz und Pfeffer und etwas Zucker

Die Blätter des Mangolds von den Stielen trennen. Beides waschen und trocken schüteln. Den „Bauernrebell“ in feine Streifen schneiden. Danach den Pfannkuchen auf ein Schneidebrett legen, ein Blatt Mangold darauf geben und in die Mitte den Käse legen.

Jetzt das ganze aufrollen und davon ca. zwei Zentimeter lange Stücke abschneiden. Diese dann aufgestellt in eine Auflaufform stellen. Wer keine Portionsschälchen hat, kann auch eine große Auflaufform nehmen. So fortfahren, bis alle gefüllt, gerollt, geschnitten und in der Form sind. Die Sahne in einem kleinen Topf erwärmen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend über die Pfannkuchenschnecken gießen und mit geriebenem „Bauerngarten“ bestreuen. Im Ofen bei etwa 160 Grad Umluft 15-20 Minuten backen. Jetzt die Zwiebel und den Knoblauch fein schneiden und im Olivenöl glasig braten. Die Stiele des Mangolds in feine Stücke schneiden und dazu geben, weitere dünsten bis der Mangold gar ist. Mit einem Schuss Balsamico, Salz und Pfeffer sowie eine Prise Zucker abschmecken.



Sollte noch etwas Bauernrebell übrig sein, kann er mit angerichtet werden oder man schneidet ihn in kleine Würfel und gibt diese auf das Gemüse. Mit Kräutern und Blüten aus der Natur anrichten.

Die Hofkäserei Lang wünscht viel Spaß beim Ausprobieren.

## Forelle in Salzkruste

### Zutaten

4 Forellen | 12 Eiweiße | Saft von zwei Zitronen | Kräuter nach Wunsch (z.B. Petersilie, Rosmarin, Zitronenthymian) | 1 kg Meersalz

Die Fische kalt abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Anschließend mit dem Zitronensaft rundum beträufeln. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Die Kräuter waschen, trockenschütteln, fein hacken und damit die Fische füllen. Anschließend



werden die Eiweiße steif geschlagen und mit dem Meersalz verrührt. Zur Eiweiß-Salz-Masse wird nun Wasser beigemischt, bis eine streichfähige Masse entsteht. Auf einem Backblech wird Alufolie ausgelegt und die Hälfte der Eiweiß-Masse darauf verteilt. Nun die Fische darauf geben und mit der restlichen Masse vollständig bedecken.

Der Fisch wird nun im heißen Backofen (mittlere Schiene, Umluft 180 Grad) ca. 30 Minuten gegart. Die Salzkruste ist nun hart und muss vorsichtig mit einem Messer aufgeschnitten und abgenommen werden.

Zum Fisch passen hervorragend Salzkartoffeln und ein bunter Salatteller.

Die Fischzucht Siller wünscht einen guten Appetit.