

# KOCH REZEPT

DES MONATS

April 2026

## Lachs Palatschinken-Torte



### Deine Zutaten

#### Füllung:

- 350 g Räucherlachs
- 300 g Pastinake
- 250 g Topfen mager
- 250 g Frischkäse light
- 1 Zwiebel
- Kren
- Salz, Pfeffer
- Frische Kräuter
- 1 EL Rapsöl

#### Palatschinken:

- 250 g Vollkornmehl
- 300 ml Milch light
- 2 Eier
- 1 Prise Salz

### Die Zubereitung

Zuerst aus den Zutaten 6-8 Palatschinken zubereiten.

Frischkäse mit Topfen, Frischkäse und Gewürzen vermengen. Pastinaken waschen und in Scheiben schneiden. In etwas Öl anbraten. Einen Tortenring mit Backpapier auslegen und schichtweise Palatschinken, Frischkäse-Topfenmischung, Lachs und Pastinake einschichten. Zuletzt mit einer Palatschinke abschließen.

Im Kühlschrank ziehen lassen. Je nach Vorliebe davor für ca. 10 Minuten bei 150° Heißluft ins Backrohr schieben. Anschließend aus der Form geben und mit frischen Kräutern verzieren.

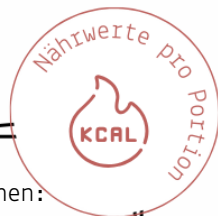
Tipp: Kann sowohl warm, als auch kalt genossen werden.

#### Gut zu wissen:

Lachs ist reich an Omega-3-Fettsäuren, welche entzündlich wirken können.

#### Nährwerte für 6 Portionen:

pro Portion 450 kcal/ 33,2 g  
EW/16,6 g Fett/ 44,7 g KH = ca.  
4,5 KE



Gutes Gelingen!

Johanna Fuchs

Diätologin | PVE Böhheimkirchen