

Spinatpfannkuchen

Zutaten für 4 Portionen:

Teig: 250 g Vollkornmehl – 250 ml Milch – 150 ml Sprudelwasser – 3 Eier – Salz – *Füllung:* 800 g Spinat – 1 Zwiebel – 1 Knoblauchzehe – 50 g Parmesan – Olivenöl – Salz – Pfeffer – Muskat

Zubereitung:

- Für den Teig Eier, Milch, Sprudelwasser, Mehl und Salz gründlich verrühren, anschließend zugedeckt etwa ruhen lassen
- Spinat putzen, waschen und trocken schleudern
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln
- In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten
- Spinat zugeben und zugedeckt bei milder Hitze dünsten bis er zusammenfällt; mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen
- Parmesan reiben
- Ofen auf 100°C vorheizen
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig Pfannkuchen backen
- Die fertigen Pfannkuchen mit Parmesan bestreuen, mit Spinat füllen, zusammenklappen und im Ofen warm halten

Wir wünschen guten Appetit!

