

Ofen-Pfannkuchen mit Ricotta-Spinat-Füllung

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für die Pfannkuchen

150 g Weizenmehl
2 Eier
250 ml Milch
3 Esslöffel Pflanzenöl
1 Prise(n) Salz
Butterschmalz zum Anbraten
Butter zum Einfetten

Für die Füllung

350 g Babyspinat
300 g Ricotta
150 g Feta
50 g Pinienkerne
1 Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel
1 Teelöffel getrockneter Thymian
Salz, Pfeffer
1 Prise(n) Zucker
Olivenöl zum Anbraten

Besonderes Zubehör

Auflaufform

verloren: Viel zu grün, viel zu gesund und so gar nicht wie Spaghetti mit Tomatensauce. Vielleicht liegt's auch an den Bitterstoffen - aber dagegen kannst du problemlos angehen: 1. Verwende zarten Babyspinat 2. Blanchier die Blätter kurz in kochendem Salzwasser und 3. Pack das Gemüse mit cremigem Ricotta und Fetakrümeln in Pfannkuchenrollen. Spinat? Das neue Lieblingsgemüse deiner Family!

- 1 -

Für die Pfannkuchen Mehl in eine Schüssel sieben und Salz dazugeben. Eier, Öl und Milch in einer zweiten Schüssel verquirlen. Eiermix nach und nach mit Mehl zu einem glatten Teig verrühren.

- 2 -

Für die Füllung Spinat in kochendem Salzwasser ca. 30 Sekunden blanchieren und kalt abschrecken. Überschüssige Flüssigkeit mit den Händen gründlich aus dem Spinat drücken. Spinat fein hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln.

- 3 -

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch 2-3 Minuten bei mittlerer Stufe anschwitzen. Spinat untermengen und weitere 2 Minuten braten. Pfanne vom Herd nehmen und Spinat kurz auskühlen lassen.

- 4 -

Feta zerkrümeln. Die Hälfte für das Topping beiseitestellen. Restlichen Feta mit Ricotta und Spinat glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Thymian abschmecken. Füllung beiseitestellen.

Spinat hat sein Kinderschreck-Image nie so richtig

Ofen-Pfannkuchen mit Ricotta-Spinat-Füllung

- 5 -

Backofen auf 175 °C vorheizen. Auflaufform einfetten. Butterschmalz in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen. Portionsweise Pfannkuchenteig hineingeben und pro Seite 1 Minute ausbacken.

- 6 -

Jeden Pfannkuchen mittig mit 2-3 Esslöffel Füllung belegen, aufrollen und in der Auflaufform verteilen. Mit Feta, Pinienkernen und (falls übrig) restlicher Füllung bedecken. Ca. 10 Minuten im heißen Ofen gratinieren.