Pfannkuchen mit Spinat-Feta-Füllung



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Eier	2 St.
Weizenmehl, Type 405	200 g
Salz	
Milch	400 ml
Blattspinat	400 g
Knoblauchzehen	2 St.
Feta	200 g
Olivenöl	1 EL
Pinienkerne	50 g
Rosinen	50 g
Pfeffer, schwarz	
Öl	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlere Pfanne, große Pfanne, Sieb

1. Ofen auf 70 °C (Umluft) vorheizen. In einer Schüssel Eier verquirlen, Mehl und Salz zugeben. Milch nach und nach in die Schüssel gießen und mit dem Schneebesen unterrühren, bis ein glatter, leicht dickflüssiger Teig entsteht.

2. Spinat waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein hacken. Feta würfeln. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Knoblauch mit Pinienkernen darin ca. 1 Min. anrösten. Spinat und Rosinen zugeben, ca. 1 Min. zusammenfallen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, 1 Kelle des Teiges in das heiße Öl geben und dünn in der Pfanne verteilen. Pfannkuchen ausbacken, bis er oben fest wir, dann vorsichtig wenden und ca. 1 Min. fertig backen. Danach Pfannkuchen auf einen Teller legen und im Ofen warm halten. Vorgang wiederholen, bis die Masse aufgebraucht ist.

4. Spinat und Feta gleichmäßig auf den Pfannkuchen verteilen und diese einrollen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	651 kcal
Kohlenhydrate	58 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	36 g