



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 wird, 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 |