Spinat-Pfannkuchen mit Süßkartoffeln und Oliven

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Süßkartoffeln	2 St.
Speisestärke	1 EL
Olivenöl	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kalamata Oliven ohne Kern	100 g
Blattspinat	100 g
Feta	200 g
Milch	350 ml
Eier	2 St.
Öl	5 EL
Weizenmehl, Type 405	200 g
Frischkäse, natur	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, hohes Gefäß, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Sieb, Pürierstab

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Süßkartoffeln waschen, schälen und würfeln. In einer Schüssel mit Stärke vermengen. Auf ein Backblech mit Backpapier geben, mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und im Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen.

2. Oliven abgießen. Spinat waschen und abtropfen lassen. Feta mit den Händen zerbröseln.

3. In einem hohen Gefäß Milch mit einer Handvoll Spinat fein pürieren. In einer Schüssel Eier mit Spinat-Milch, 2 EL Öl und Salz vermischen. Mehl hinzufügen und alles zu einer glatten Masse verrühren.

4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Spinat-Pfannkuchen darin nacheinander dünn ausbacken.

5. Pfannkuchen jeweils dünn mit Frischkäse bestreichen. Nach Belieben mit Süßkartoffel, Oliven, Spinat und Feta belegen, zusammenrollen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	782 kcal
Kohlenhydrate	88 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	37 g