



Vollkornpfannkuchen mit pikanter Füllung

Zutaten:

Für die Pfannkuchen:

250 g Bio-Dinkelvollkornmehl*
2 Eier
1/4 l Milch
1/8 l Mineralwasser
1 Prise Meersalz*
Butterschmalz zum Ausbacken

Für die Füllung:

1 kg Blattspinat, frisch
1 Zwiebel gewürfelt
30 g Butter
200 g geriebener Käse
200 g Sahne oder Sojasahne
Meersalz*, Pfeffer, Paprika

Die Zutaten für den Pfannkuchenteig miteinander verrühren und 30 Min. quellen lassen. Dann die Pfannkuchen in etwas Butterschmalz goldgelb in der Pfanne backen. Den Blattspinat grob hacken und in kochendem Wasser blanchieren, abtropfen lassen. 1 gewürfelte Zwiebel in Butter glasig dünsten, Spinat zugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Die Hälfte des Käses unter die Spinatmasse geben. Fertige Füllung auf die Pfannkuchen geben, aufrollen, in eine feuerfeste, gebutterte Form geben. Mit dem restlichen Käse bestreuen, die Sahne in die Auflaufform um die Pfannkuchen herum geben. Bei 200 Grad im Ofen ca. 10 Min. überbacken.

Guten Appetit
und gutes Gelingen
wünscht der Schbelzl

* diese Produkte gibt's auf der Mühle

