

Spinat-Pfannkuchen

(für 2 Personen)

Für die Pfannkuchen (2 Stk.):

- 75g Weizenmehl
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- 100ml Milch
- 50ml Mineralwasser mit Sprudel
- 2 EL neutrales Speiseöl

Für die Füllung:

- 1 Tüte Spinat (ca. 250-350g)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2-3 EL Frischkäse
- ein paar getrocknete Tomaten
- 1 EL Pinienkerne
- Salz + Pfeffer

Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne goldgelb anrösten. Beiseite stellen.

Spinat waschen und grob hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und klein hacken.

Etwas Bratfett in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen und den Spinat dazu geben. Solange braten, bis der Spinat gar ist. Frischkäse unterrühren, die Tomaten dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pinienkerne darüber verteilen. Warm halten.

Für die Pfannkuchen Mehl in eine Rührschüssel geben, am besten durch ein feines Sieb sieben. Eier mit Salz, Zucker, Milch und Mineralwasser in einer anderen Schüssel mit einem Schneebesen verrühren und nach und nach zum Mehl geben. Gut verrühren und darauf achten, dass sich keine Klumpen bilden.

Die Pfannkuchen nacheinander in etwas Öl ausbacken und den Spinat darauf verteilen. Zusammenrollen und servieren.

Guten Appetit! :-)