Mit Sauerrahm überbackene Spinat-Pfannkuchen

Kategorie: Aufläufe und Ofengerichte - Aufwand: mittel - Preis: mittel - für Gruppen: nein - vegetarisch: ja

Zutaten

Teig

90 g	Mehl
120 ml	Milch
1	Ei
1 Prise	Salz
	Margarine für die Pfanne

Füllung

1	Zwiebel
100 g	Champignons
250 g	Spinat
	Olivenöl für die Pfanne
	Salz & Pfeffer
	Muskat

Sauce

75 g	Saure Sahne
40 g	Kräuterfrischkäse
	Salz & Pfeffer
2 EL	frisch geriebener Parmesan

(Angaben für 2 Personen)

Frischer Spinat ist etwas Feines. Hier wird er in Pfannkuchen gerollt und mit Sauerrahm überbacken. Das Gericht lässt sich auch prima vorbereiten, indem man schon mal Pfannkuchen bäckt und die Spinatfüllung und die Rahmsauce zubereitet und dann lediglich noch die Pfannkuchen füllt und überbäckt.

Zubereitung

Alle Teigzutaten zu einem glatten Teig verrühren. Etwas Fett in einer Pfanne erhitzen und jeweils eine Kelle Teig in die Pfanne geben und gleichmäßig darin verteilen. Den Pfannkuchen von beiden Seiten goldgelb backen.
Die Zwiebeln schälen und fein hacken, die Champignons putzen und in Scheiben schneiden, den Spinat gründlich waschen und trockenschleudern. Die Zwiebel in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten, die Champignons dazugeben und ein Weilchen mitdünsten, den Spinat nach und nach dazugeben und zusamenfallen lassen. Flüssigkeit abgießen und alles kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
Für die Sauce Saure Sahne und Kräuterfrischkäse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Gemüsemischung auf die Pfannkuchen verteilen, diese aufrollen und in einen gefette Form legen. Mit der Rahmsauce begießen und mit dem geriebenen Parmesan bestreuen. Im vorgeheizeten Backofen bei 180 ° C 15 bis 20 Minuten backen.
Um Zeit zu sparen, kann man beim Zubereiten von süßen Eierpfannkuchen zu Beginn aus dem noch ungesalzenen Teig einige Pfannkuchen backen und für den nächsten Tag zum Füllen und Überbacken im Kühlschrank aufbewaren. Den Teig dann erst anschließend für die süßen Pfannkuchen zuckern. Die Gerichte schmecken so unterschiedlich, dass dabei keine Langeweile aufkommt.