

Spinat-Pfannkuchen mit Tomatensauce

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 frischer Spinat
Olivenöl für die Pfanne
Salz & Pfeffer
Muskat

Sauce
1 Knoblauchzehe
Olivenöl für die Pfanne
1 TL Tomatenmark
1 Schuss Rotwein
3 Tomaten
Salz & Pfeffer

Fertigstellung
einige Salbeiblätter
50 g geriebener Emmentaler

(Angaben für 2 Personen)

Ja, natürlich schmecken Pfannkuchen mit Apfelmus oder Zimt und Zucker. Aber man kann noch so viel mehr damit anstellen. Zum Beispiel kann man sie mit Spinat füllen und überbacken. Das schmeckt!

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 zusammenfallen lassen. Flüssigkeit abgießen und alles kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Gleichzeitig den Knoblauch durch eine Presse drücken und in heißem Öl dünsten, das Tomatenmark zugeben und etwas anschwitzen, mit Rotwein ablöschen. Die Tomaten waschen, in Stücke schneiden, dazugeben und eine Weile köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Gemüsemischung auf die Pfannkuchen verteilen, diese aufrollen und in einen gefetteten Form legen. Mit der Tomatensoße begießen, Salbeiblätter darauf verteilen und mit dem geriebenen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 ° C backen, bis der Käse gut zerlaufen ist und sich goldbraun färbt.

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 aufbewahren. Den Teig dann erst anschließend für die süßen Pfannkuchen zuckern. Die Gerichte schmecken so unterschiedlich, dass dabei keine Langeweile aufkommt.

