



Gefüllte Pfannkuchen mit Spinat, Feta & Basilikum



Zutaten

Für die Pfannkuchen:

200 g	Weizenmehl, Type 405
4	Eier (Größe M)
50 ml	Mineralwasser
2 EL	Öl
200 ml	Milch
1 TL	Salz

Für die Füllung:

1 Pck.	TK-Baltpinatspinat
20 g	Pinienkerne
300 g	Frischkäse
	Salz
	frisches Basilikum
200 g	Feta
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 3289 kJ, 786 kcal, 47 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 52 g Fett, 340 mg Cholesterin, 3,9 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:



Zubereitung

Egal ob herzhaft oder süß, wir lieben Pfannkuchen! Dieses Mal haben wir uns für super leckere Pfannkuchenrollen mit einer herzhaften Füllung aus Spinat, Frischkäse und Feta entschieden. Die Zubereitung unserer gefüllten Pfannkuchen ist wirklich super einfach und schnell! Zuerst muss der Teig aus Eiern, Mehl, Milch und Mineralwasser angerührt werden. Durch die Kohlensäure werden die Pfannkuchen nämlich so richtig fluffig! Während der Teig in der Pfanne bakt, die Füllung aus Frischkäse, Spinat und Feta vorbereitet werden. Um unsere Pfannkuchenrollen geschmacklich noch etwas zu pimpen, haben zum Schluss auch noch d geröstete Pinienkerne und Basilikum auf die Pfannkuchen gegeben. Also worauf wartest du noch? Mache das Rezept für unsere herzhaften Pfannkuchenrolle mit Spinat und Feta unbedingt nach! So easy geht's:

Step 1:

Zuerst lässt du den Spinat auftauen. Dann kannst du Mehl, Milch, Eier und Mineralwasser verrühren und mit Salz würzen. Jetzt kannst du in einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, eine Kelle Teig in die Pfanne geben und dünn verteilen. Nun bäckst du den Pfannkuchen bis er von beiden Seiten goldbraun ist. Dann kannst du den Pfannkuchen beiseitestellen und den Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen.

Step 2:

Jetzt kannst du den aufgetauten Spinat ausdrücken und mit ein wenig Öl kurz in einer Pfanne andünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann verrührst du den Frischkäse mit dem Spinat und bestreichst die Pfannkuchen mit der Spinatfüllung. Den Feta mit den Händen zerbröseln, darauf verteilen und die Pfannkuchen einrollen. Zum Schluss die Pinienkerne kurz in der Pfanne rösten. Die Pfannkuchen mit frischem Basilikum und Pinienkernen bestreuen.