



Spinat-Pfannkuchen im Caprese-Style



Zutaten

Menge	
150 g	Blattspinat, tiefgefroren oder frisch
220 ml	Milch
3	Eier
180 g	Mehl
	Salz
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2	Zucchini
3 EL	Olivenöl
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
2	Mozzarellakugeln
3	Tomaten
1 Handvoll	Basilikum
2 EL	Balsamico

Rezeptinfo

Zutaten für 8 Portionen
Zubereitungszeit: 40 Min.

pro Portion: 1183 kJ, 283 kcal, 21,7 g Kohlenhydrate, 14,3 g Eiweiß, 15,2 g Fett, 116 mg Cholesterin, 2,06 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:



Zubereitung

Pfannkuchen sind definitiv ein Klassiker in der deutschen Küche. Egal ob herzhaft oder süß, Pfannkuchen schmecken immer! Deshalb haben wir eine neue Variante der leckeren Eierkuchen ausprobiert. Wir füllen grüne Spinat-Pfannkuchen mit knackiger Zucchini und frischen Tomaten. Getoppt wird die Füllung dann noch mit Mozzarella. So easy geht's:

Step 1:

Zuerst musst du den Blattspinat auftauen lassen und dann gut ausdrücken, wenn du tiefgekühlten Spinat verwendest. Jetzt gibst du die Milch, die Eier, das Mehl und einen halben Teelöffel Salz zusammen mit dem Blattspinat in einen Mixer und pürierst alles fein. Anschließend kannst du den Teig noch 10 Minuten quellen lassen.

Step 2:

Dann die Zwiebel und die Knoblauchzehe fein würfeln. Die Zucchini in halbe Scheiben schneiden, einen Esslöffel Öl erhitzen und zuerst die Zucchini für 3 Minuten kräftig anbraten, dann die Zwiebel- und Knoblauchwürfel dazu geben und weitere 3 Minuten anbraten. Nun alles kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Step 3:

Den Mozzarella und die Tomaten in Würfel schneiden. Das Basilikum grob hacken. Die lauwarme Gemüse-Mischung mit den Tomaten und dem Mozzarella vermischen und mit Salz, Pfeffer, dem restlichen Olivenöl und Balsamico abschmecken.

Step 4:

Jetzt eine kleine Pfanne mit Öl einfetten und aus dem Teig nacheinander acht Spinatpfannkuchen backen. Mit der Tomate-Mozzarella-Mischung befüllen und zusammen klappen.