Rezept

Dünne Pfannkuchen mit Spinat

Ein Rezept von Dünne Pfannkuchen mit Spinat, am 29.04.2024

Zutaten

100 g	Mehl
1	Ei (Größe L)
	Butter zum Braten
1	Frühlingszwiebel
	Salz
200 g	junger Spinat
1 EL	frisch geriebener Parmesankäse
	Salz
	Muskatnuss
175 ml	Milch
	Salz
400 g	reife Tomaten (möglichst Eiertomaten)
1 EL	Olivenöl extra nativ
	Pfeffer
175 g	Ricotta (Frischkäse)
1 EL	fein geschnittene Basilikumblättchen
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 610 kcal

Zubereitung

1. Für die Pfannkuchen das Mehl in eine Schüssel sieben. Nach und nach die Milch einrühren. Das Ei unterquirlen. Den Teig salzen und 20 Min. quellen lassen.

2. Für die Tomatensauce die Stielansätze der Tomaten entfernen. Die Früchte kurz überbrühen, häuten und in kleine Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und den hellen Teil fein hacken. Das Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei schwacher bis mittlerer Hitze sanft dünsten, bis sie duften. Die Tomatenstücke einrühren. Die Sauce leicht salzen und pfeffern und bei schwacher Hitze ca. 20 Min. sanft kochen lassen.

3. Für die Füllung den Spinat putzen, harte Stiele entfernen und die Blätter gründlich waschen. Die Blätter in kochendem Salzwasser 2-3 Min. blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Den Spinat gut ausdrücken und fein hacken. Mit Ricotta, Parmesan und Basilikum mischen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen.

4. Den Teig nochmals kräftig durchrühren. Etwas Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. 1 Saucenkelle voll Teig hineingießen und rasch in der Pfanne schwenken, bis der Boden gleichmäßig bedeckt ist. Den Pfannkuchen 1-2 Min. backen, wenden und die zweite Seite kurz backen. Den fertigen Pfannkuchen auf einem Teller abkühlen lassen. Die Pfanne vor dem Backen des nächsten Pfannkuchens kurz abkühlen lassen. Auf diese Weise noch 3 hauchdünne, helle Pfannkuchen backen.

5. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Auf jeden Pfannkuchen 2 gehäufte EL Ricottafüllung streichen. Die Pfannkuchen aufrollen und nebeneinander in eine flache Auflaufform legen. Die Tomatensauce nochmals abschmecken und über die Pfannkuchen gießen. Im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. erwärmen.