

## Rezept

# Erbsen-Spinat-Pancakes mit Kräuterquark

Ein Rezept von Erbsen-Spinat-Pancakes mit Kräuterquark, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> TK-Erbsen	<b>200 g</b> TK-Blattspinat
<b>1</b> Zwiebel	<b>60 ml</b> Milch (3,5 % Fett)
<b>2</b> Eier (Größe M)	<b>100 g</b> Mehl (Type 405)
Pfeffer	Salz
<b>1 Prise</b> geriebener Muskat	<b>1/2 Bund</b> frischer Schnittlauch
<b>200 g</b> Kräuterquark	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4-6 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min

## Zubereitung

1. Erbsen und Spinat in der Mikrowelle ca. 2 Minuten auftauen oder mit heißem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen und anschließend gut abtropfen lassen.
2. In der Zwischenzeit Zwiebel schälen und fein schneiden. Zusammen mit Erbsen und Spinat fein pürieren. Milch und Eier hinzugeben, verrühren, Mehl dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken
3. Pfanne mit etwas Öl erhitzen und Pancakes kellenweise von beiden Seiten ca. 2 Minuten ausbacken.
4. Schnittlauch abrausen, trocken schütteln und fein hacken. Mit Kräuterquark verrühren und mit den Pancakes servieren.