

Rezept

Erbsen-Spinat-Pancakes mit Kräuterquark

Ein Rezept von Erbsen-Spinat-Pancakes mit Kräuterquark, am 18.07.2025

Zutaten

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