

Rezept

Gefüllte Pfannkuchen mit Blattspinat und Pilzen

Ein Rezept von Gefüllte Pfannkuchen mit Blattspinat und Pilzen, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Pfannkuchen

300 g Mehl (z. B. Dinkel- oder 150 g Dinkel- und 150 g Buchweizenmehl)	150 ml Mineralwasser
1 TL Backpulver	300 ml Pflanzendrink
2 EL Öl	1 TL edelsüßes Paprikapulver
Pfeffer	Salz
2 EL Olivenöl	3-4 Stängel frische Kräuter (z. B. Petersilie, Thymian)

Für die Füllung

1 Schalotte	1 EL Öl
200 g Pilze nach Wahl (z. B. Champignons)	300 g Blattspinat
4 EL Pflanzencreme	1 TL Salz
1 TL Knoblauchpulver	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 6-8 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal, 9 g F, 6 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Für die Pfannkuchen alle Zutaten (ohne Kräuter und Olivenöl) mit 2 TL Salz sowie Pfeffer in eine Rührschüssel füllen und zu einem glatten Teig verrühren. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken und unter den Teig rühren. Den Teig ca. 10 Min. ruhen lassen.
2. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus dem Teig nacheinander 6-8 Pfannkuchen backen. Im Ofen bei 100° warm halten. Bei Bedarf das übrige Öl in die Pfanne geben.
3. Für die Füllung die Schalotte schälen und klein schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin glasig andünsten.
4. Die Pilze putzen, in Scheiben schneiden und 5 Min. mitbraten, bis sie leicht gebräunt sind. Den Spinat waschen, trocken schleudern, grob zerkleinern und zu den Pilzen in die Pfanne geben. Unter Rühren ca. 5 Min. mitdünsten. Die Pflanzencreme dazugeben und alles mit Salz, Knoblauchpulver, 1 Prise Pfeffer und 3 Prisen Muskat würzen.

5. Die Pilzfüllung auf die eine Hälfte der Pfannkuchen geben und zuklappen. Mit Salat oder Rohkost servieren.