Rezept

Pfannkuchen mit Spinat-Ricotta-Füllung

Ein Rezept von Pfannkuchen mit Spinat-Ricotta-Füllung, am 02.06.2025

Zutaten

100 g	Mehl
2	Eier
	ca. 150 ml Milch
1	kleiner Zucchino (100 g)
250 g	weicher Ricotta
50 g	frisch geriebener Parmesan oder Pecorino
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Butter
	½ l Milch
1 EL	Tomatenmark
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
	Salz
4 EL	Olivenöl
1	Paket TK-Blattspinat (450 g)
	einige Zweige frischer Thymian
1	Ei
	Salz
	geriebene Muskatnuss
1 EL	Mehl
50 g	frisch geriebener Parmesan oder Pecorino
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 615 kcal

Zubereitung

1. Zuallererst für die Füllung den Spinat in einem Sieb bei Zimmertemperatur auftauen lassen oder nach Packungsangabe garen und abkühlen lassen.

2. Für den Teig Mehl in eine Schüssel schütten, 1 kräftige Prise Salz drangeben. Eier, 2 EL Öl und Milch nach und nach mit dem Schneebesen unterrühren. Der Teig soll zähflüssig und vor allem glatt sein. 30 Minuten stehen lassen, damit das Mehl aufquellen kann.

3. Während der Zeit für die Füllung schon mal den Spinat gut ausdrücken und fein hacken. Den Zucchino waschen, Enden abschneiden, Zucchino erst in dünne Scheiben, dann in Streifen, dann in Würfel schneiden. Den Thymian waschen und trockenschwenken. Blättchen abstreifen, entgegen der Wuchsrichtung.

4. Spinat, Zucchiniwürfel und Thymian mit Ricotta, Ei und Käse verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

5. Für die Sauce die Butter im Topf schmelzen. Mehl reinrühren und hellgelb werden lassen. Und jetzt immer rühren und dabei die Milch dazugießen. Die Sauce, die keine Klümpchen haben sollte, bei mittlerer Hitze ungefähr 10 Minuten köcheln lassen. Sie soll dickflüssig werden. Immer mal wieder durchrühren, damit nichts am Boden kleben bleibt. Käse und Tomatenmark drunterrühren. Sauce salzen und pfeffern.

6. Wieder zum Teig: Eine Pfanne ganz dünn mit Öl auspinseln und heiß werden lassen. Mit der Schöpfkelle wenig Teig reingießen, die Pfanne so lang nach mehreren Seiten drehen, bis der Teig den Pfannenboden bedeckt. Hitze auf mittlere Stufe zurückschalten und den Pfannkuchen backen, bis der Teig auch oben nicht mehr flüssig ist.

7. Pfanne rütteln, damit der Pfannkuchen sich löst, Pfannkuchen mit dem Pfannenwender umdrehen und auf der zweiten Seite noch ungefähr 1 Minute backen. Aus der Pfanne nehmen, aus dem übrigen Teig auch Pfannkuchen backen. Insgesamt werden es 8 Stück.

8. Backofen auf 220 Grad vorheizen (Umluft ohne Vorheizen: 200 Grad). Eine große ofenfeste Form – am besten rechteckig – aus dem Schrank holen. 1 Pfannkuchen auf ein Brett legen, mit Spinatfüllung bestreichen, aufrollen und in die Form legen. Nächsten und alle anderen genauso füllen und daneben legen.

9. Zum Schluss kommt noch die Sauce drüber und das Ganze in den heißen Ofen. Etwa für 30 Minuten, aber in jedem Fall, bis die Sauce braune Flecken hat.