



Herzhafte Pfannkuchen mit Spinat - Tomatenfüllung und Parmesan

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Abwechslungsreiche, „schmackig - fleischlose Küche für jeden Tag“, gesund und schnell gemacht

Zutaten

- Für die Pfannkuchen:
 - 130 g gesiebttes Mehl
 - 3 ganze Eier
 - 30 g flüssige Butter
 - 1 Prise Salz
 - 150 ml Milch
- Für den Tomaten - Spinat:
 - 750 g knackiger Freilandspinat, geputzt, mehrfach gewaschen
 - 4 Tomaten, entkernt in 2 cm großen Würfeln
 - 1 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
 - 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
 - 40 g Butter
 - Salz, Pfeffer aus der Mühle, etwas geriebene Muskatnuss
- Für den Parmesanguss:
 - 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
 - 35 g Butter
 - 30 g Mehl
 - 250 ml Milch
 - 100 ml trockener Weißwein
 - 50 g geriebener Parmesan

Zubereitungsart

Schritt1

Die Pfannkuchen:

Schritt2

Zunächst das gesiebte Mehl mit 1 Prise Salz, den Eiern und der Milch, glatt und Klumpenfrei verrühren. Die flüssige Butter dazu geben; etwas ruhen lassen.

Schritt3

Etwas Butter in einer Stielpfanne erhitzen und $\frac{1}{4}$ des Teiges gleichmäßig verteilen. Bei mittlerer Hitze, nacheinander 4 Pfannkuchen backen, nur einmal wenden, etwas abkühlen lassen.

Schritt4

Der Parmesanguss:

Schritt5

Die Zwiebeln in der Butter glasig andünsten und das Mehl verrühren, etwas zusammen schwitzen lassen.

Schritt6

Zurück ziehen, die Milch und dem Weißwein aufgießen, glatt rühren, aufstoßen lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas geriebener Muskatnuss herzhaft würzen, 3 - 4 min. leise köcheln lassen, dann den geriebenen Parmesan verrühren, nachschmecken.

Schritt7

Der Tomatenspinat:

Schritt8

Den geputzten und den von groben Stängeln befreiten Spinat mehrfach gut waschen und wieder trocken ablaufen lassen.

Schritt9

Die Zwiebel mit dem Knoblauch in der Butter glasig anschwitzen und den Spinat dazu geben, salzen, pfeffern und mit Muskatnuss würzen.

Schritt10

Bei geschlossenem Deckel 1 - 2 min. zusammen fallen lassen, „bissfest“ halten und auf einem Küchensieb trocken ablaufen lassen, die Tomatenwürfel unterheben.

Schritt11

Schritt12

Nunmehr eine ausreichend große Auflaufform mit flüssiger Butter austreichen.

Schritt13

Die Spinat - Tomatenfüllung auf 4 Pfannkuchen verteilen, einrollen und nebeneinander in die

Auflaufform legen.

Schritt14

Nur leicht mit dem Parmesanguss überziehen, ev. noch etwas geriebenen Parmesan darüber verteilen. Den Rest der Soße extra servieren.

Schritt15

Für 10 min. in die oberste Schiene des auf 200 ° C vorgeheizten Backofens schieben und appetitlich, goldgelb überbacken.

Tags: herzhaft, schnelle pfannengerichte, Tomatenspinat, warme aufläufe **Zutaten:** Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/herzhafte-pfannkuchen-mit-spinat-tomatenfuellung-und-parmesan/>