



REZEPT DER WOCHE

Spinatpfannkuchen

Zutaten

300-400 g Blattspinat
400ml (Hafer-)Milch
250g (Vollkorn-)Mehl
1 TL Backpulver
1/2 TL Salz
2 Eier

Für die Füllung:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer
Muskat
Feta (gewürfelt)
Frischer Salat

nach Belieben weitere Zutaten,
z.B.
veganen Brotaufstrich (Tomate)
oder Walnüsse

Zubereitung

Für den Teig ca. 100-120g Spinat
kleinhacken und zusammen mit der Milch
pürieren bzw. im Mixer zerkleinern.

Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel
geben und vermischen. Die Eier und die
Spinat-Milch hinzugeben und alles für 5
Minuten gut rühren und anschließend noch
etwas ziehen lassen. Bei zu fester
Konsistenz ggf. noch einen Schuss Milch
hinzugeben.

In einer Pfanne mit etwas Öl die
Pfannkuchen backen.

Für die Füllung den Salat waschen,
zerkleinern und beiseitestellen.

In einer Extrapfanne gewürfelte Zwiebeln
und Knoblauch mit dem restlichen Spinat
andünsten und mit Salz, Pfeffer und Muskat
abschmecken.

Fetakäse in Würfel schneiden.

Die gebackenen Pfannkuchen mit Feta,
gedünstetem Spinat, Salat und
gegebenenfalls weiteren Zutaten (z.B.
Nüssen oder Tomatenaufstrich) belegen,
zusammenrollen und dann genießen.

Guten Appetit!