

# Mit Sauerrahm überbackene Spinatpfannkuchen

Zutaten | 2 Portionen

	Teig:
90 g	Weizenmehl
120 ml	Vollmilch 3,5% Fett
1	Ei
1 Prise	Salz
1 EL	Butter für die Pfanne
	Füllung:
1	Zwiebel
100 g	Champignons
250 g	Spinat
1 EL	Olivenöl für die Pfanne
	Salz und Pfeffer
	Muskat
	Sauce:
75 g	Saure Sahne
40 g	Kräuterfrischkäse
	Salz und Pfeffer
2 EL	frisch geriebener Parmesan

Zubereitungszeit: 20 Min., Backzeit: 20 Min.

## Zubereitung:

- Alle Teigzutaten zu einem glatten Teig verrühren.
- Etwas Fett in einer Pfanne erhitzen und jeweils eine Kelle Teig in die Pfanne geben und gleichmäßig darin verteilen. Die Pfannkuchen nacheinander abbacken und von beiden Seiten goldgelb backen – danach zur Seite stellen.
- Zwiebel schälen und fein hacken, Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
- Spinat gründlich waschen und trockenschleudern.
- Die Zwiebel in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten, Champignons dazugeben und ein Weilchen mitdünsten, den Spinat nach und nach dazugeben und zusammenfallen lassen. Flüssigkeit abgießen und alles kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

- Für die Sauce, die Saure Sahne und Kräuterfrischkäse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Gemüsemischung auf die Pfannkuchen verteilen, diese aufrollen und in eine gefette Auflaufform legen. Mit der Sauerrahmsauce begießen und mit dem geriebenen Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 ° C 15 bis 20 Minuten backen.
- Um Zeit zu sparen, kann man beim Zubereiten von süßen Eierpfannkuchen zu Beginn aus dem noch ungesalzenen Teig einige Pfannkuchen backen und für den nächsten Tag zum Füllen und Überbacken im Kühlschrank aufbewahren. Den Teig dann erst anschließend für die süßen Pfannkuchen zuckern. Die Gerichte schmecken so unterschiedlich, dass dabei keine Langeweile aufkommt.

## Tipp:

Frischer Spinat ist etwas Feines. Hier wird er in Pfannkuchen gerollt und mit Sauerrahm überbacken. Das Gericht lässt sich auch prima vorbereiten und muss dann nur noch in den Ofen geschoben werden.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.  
Die folgenden Angaben beziehen sich auf 100 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
130 kcal	7,32 g	11,g	5,38 g	104 mg