

Pfannkuchen- rollen mit Spinat

Zutaten für 4 Portionen

| | |
|--------|---------------------------------------|
| 200 g | Mehl |
| 4 | Eier |
| 500 ml | Vollmilch |
| 600 g | Blattspinat (frisch oder tiefgekühlt) |
| 1 | mittelgroße Zwiebel |
| 1–2 | Knoblauchzehen |
| 1 EL | Rapsöl |
| | Salz, Pfeffer und Muskatnuss |
| 200 g | Schafskäse |
| 125 ml | Mineralwasser |
| 5 TL | Butter, Fett für die Form |
| 30 g | Parmesankäse |

Nährstoffangabe

Energie: 576 kcal

Kohlenhydrate: 43 g

Eiweiß: 32 g

Fett: 30 g

Bekömmlich und empfehlenswert bei ...

Kau- und Schluckstörungen, Appetitlosigkeit, Geschmacksstörungen

Zubereitung

- Mehl, Eier, Milch und 1 Prise Salz glatt verrühren und kurz quellen lassen. Spinat putzen und gut waschen, abtropfen lassen, TK-Spinat auftauen lassen. Zwiebeln, Knoblauch abziehen und fein würfeln. Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten.
- Spinat zufügen, aufkochen lassen und kurz andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und anschließend gut abtropfen lassen. Schafskäse würfeln. Mineralwasser in den Pfannkuchenteig rühren. Jeweils 1 Teelöffel Butter in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Teig nacheinander fünf Pfannkuchen backen.
- Spinat und Schafskäse auf den Pfannkuchen verteilen. Möglichst fest aufrollen und in dicke Scheiben schneiden. In eine gefettete Auflaufform schichten. Parmesan reiben und darüberstreuen. Im auf 225 Grad (Umluft 200 Grad) vorgeheizten Backofen 15 Minuten backen.

