



# Pfannkuchen gefüllt mit Feta und Spinat

ZUBEREITUNGSDAUER:  
CA. 30 MINUTEN

Anstelle von süßen gibt es heute einmal herzhaft gefüllte Pfannkuchen. Der Teig bleibt derselbe, nur die Füllung ändert sich. Das ist das Tolle am modularen Kochen: es gibt ein einfaches Grundrezept und viele Variationsmöglichkeiten. Die Füllung aus Spinat und Schafskäse wird mit einem raffinierten Topping aus gerösteten Mandelblättchen kombiniert. Dieses Extra macht die vegetarischen Pfannkuchen besonders lecker und sorgt für einen zusätzlichen Crunchy-Effekt beim Draufbeißen.

## Zutaten (für 4 Personen):

### FÜR DEN TEIG:

350 g Mehl  
500 ml Milch  
4 Eier  
1 Prise Salz  
1 EL Öl zum Ausbacken

### FÜR DIE FÜLLUNG:

400 g Tiefkühlspinat  
½ Feta  
1 Zwiebel  
1 EL Öl (z. B. Rapsöl, wenn nicht zu hoch erhitzt wird, geht auch Olivenöl)

### FÜR DIE MANDEL-BUTTER:

3 EL Mandeln gehobelt  
1 EL Butter

**FÜR DIE PFANNKUCHEN:** Milch und Ei in das gesiebte Mehl einrühren bis ein zähflüssiger Teig entsteht. Den Teig etwas salzen. Die Pfannkuchen in einer großen beschichteten Pfanne in Öl ausbacken und im Ofen warmstellen.

**FÜR DIE FÜLLUNG:** Den Spinat auftauen lassen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in etwas Öl anschwitzen. Den Spinat zugeben und erhitzen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Dann den Schafskäse dazugeben, die Herdplatte ausschalten, die Pfanne aber noch auf der heißen Herdplatte stehen lassen bis der Käse weich wird.

**FÜR DIE MANDEL-BUTTER:** Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen und die Mandelblättchen darin anrösten. Die Pfannkuchen füllen und mit den Mandeln garniert servieren.

### Tipps:

Selbstverständlich schmecken die gefüllten Pfannkuchen auch ohne das Mandel-Topping hervorragend. Für eine Extraportion Eiweiß kann man zum Feta auch noch etwas Schinken mit in die Füllung geben. Wer möchte kann den Teig auch mit Vollkornmehl bzw. einem Teil Vollkornmehl machen. Dann benötigt man etwas mehr Flüssigkeit um dieselbe Konsistenz des Teiges zu erreichen.

Die Nährwerte entsprechen pro Portion (ca. 433 g) in etwa:

Energie: 674 kcal | Fett: 27,3 g | Kohlenhydrate: 72,6 g | Eiweiß: 30,1 g | Ballaststoffe: 6,0 g