



Herzhafte Crespelle

ZUBEREITUNGSDAUER:
CA. 75 MINUTEN

Heute setzen wir noch eins drauf: wir überbacken die mit Spinat und Schafskäse gefüllten Pfannkuchen jetzt auch noch. Das bringt nicht nur ein zusätzliches Plus an Geschmack und Genuss, sondern auch mehr Kalorien. Das Gericht klingt zwar zunächst aufwendig. Hat man aber vom Vortag Pfannkuchenteig oder bereits fertige Pfannkuchen übrig, fallen die ersten Schritte weg und man hat schnell ein anderes, leckeres Gericht gezaubert.

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
100 g Feta
1 Zwiebel
3 EL Ricotta
1 EL Öl (z.B. Rapsöl)

FÜR DAS ÜBERBACKEN:

100 g Champignons
1 Bund Frühlingszwiebeln
100 ml Sahne
100 g Käse
1 EL Öl

*z.B. Rapsöl, wenn nicht zu hoch erhitzt wird, geht auch Olivenöl

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 beiseitestellen.

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 zugeben, den Ricotta unterrühren und ebenfalls beiseitestellen.

FÜR DAS ÜBERBACKEN: Champignons und Frühlingszwiebeln in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl anbraten und mit Sahne aufgießen. Eine Auflaufform mit Butter ausfetten. Die Pfannkuchen mit der Spinatfüllung bestreichen, zusammenrollen und in die Auflaufform legen. Die Champignonmasse darüber verteilen. Anschließend den Käse mit etwas Sahne verrühren und ebenfalls über die Pfannkuchen geben. Die Pfannkuchen im Ofen ca. 45 Minuten bei 180 °C überbacken.

Tipp:

Die Auflaufform während den ersten 30 Minuten des Backens mit Alufolie abdecken. Dann die Alufolie abnehmen, die Temperatur auf 200-210 °C erhöhen und weiter backen bis die Kruste schön goldbraun ist.

Die Nährwerte entsprechen pro Portion (ca. 533 g) in etwa:

Energie: 832 kcal | Fett: 40,9 g | Kohlenhydrate: 75,0 g | Eiweiß: 36,9 g | Ballaststoffe: 5,7 g