

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.

