

Spinatpfannkuchen mit Käsefüllung



Für den Teig:

200g Spinat

mit wenig Wasser in einem Topf blanchieren. Etwas abkühlen lassen und pürieren.

1 Ei,

140 ml Naturjoghurt,

3 EL Wasser

1 EL Öl

90g Vollkornmehl

und

in einer Schüssel verquirlen und unter Rühren einrieseln lassen. Dann den Spinat hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Für die Füllung:

225g Frischkäse,

1 Ei

3 EL Naturjoghurt

3 Lauchzwiebeln

Feingehackte Petersilie; Salz, und Cayennepfeffer hinzugeben.

100g mittelalten Gouda

und

glattrühren und

kleinhacken und hinzugeben.

reiben.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und 4 EL Teig hinzugeben. Den Pfannkuchenteig braten bis er Blasen wirft und wenden. Den fertigen Pfannkuchen mit 3 EL Füllung bestreichen und mit geriebenem Käse bestreuen und zusammenklappen. In eine gefettete Auflaufform geben. Mit dem restlichen Teig so verfahren bis Teig und Füllung aufgebraucht. Dann für 15min bei 180°C backen.