

Liebe Köch*innen,

dieser kreative Auflauf macht saisonalen Spinat zu Everybody's Darling: Herzhafte Pfannkuchen gefüllt mit würzigem Spinat und Feta. Die Parmesan-Haube macht den Gaumenschmaus komplett.

Viel Spaß beim Nachkochen!



Zutaten

Zutaten für 4 Personen

Für den Pfannkuchenteig:

- 300 g Dinkelmehl (Typ 630)
- 600 ml Milch
- 1 Prise Salz
- Brat- und Backöl

Für die Pfannkuchenfüllung:

- 500 g frischer Spinat
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Sojasauce
- 250 g Sahne
- 2 EL Petersilie, getrocknet
- ½ TL Kreuzkümmel
- 2 EL Hefeflocken
- 200 g Feta
- Salz, Pfeffer
- Brat- und Backöl

Für die Parmesan-Haube:

- 100 g Parmesan
- 250 g Sahne
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Pfannkuchenteig und -füllung.

Mehl, Milch und eine Prise Salz zu einem glatten Teig rühren und ruhen lassen. Spinat waschen, putzen und klein zupfen, Stiele ggf. mitverwenden. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Die Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne für ca. 5 Minuten goldbraun rösten.

Danach in der Pfanne 2 EL Brat- und Backöl erhitzen und Zwiebeln sowie Knoblauch anschwitzen. Mit Apfelessig und Sojasauce ablöschen. Hitze reduzieren und Spinat hinzugeben. Wenn der Spinat zusammengefallen ist, Sahne, Petersilie, Kreuzkümmel und Hefeflocken hinzugeben. Den Feta zerbröseln und unterrühren. Alles gut vermengen, ein paar Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Pfannkuchen backen und füllen

In einer gefetteten Pfanne nach und nach die Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun backen. Eine ofenfeste Form mit Brat- und Backöl einpinseln. Je 2 EL Füllung pro Pfannkuchen verteilen, aufrollen, vierteln und aufrecht (mit der Schnittseite nach oben) in die gefettete Form stellen.

4. Auflauf fertig backen

Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Parmesan fein reiben, mit der restlichen Sahne in einem kleinen Topf oder einer Pfanne erhitzen und unter Rühren schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce gleichmäßig über die Röllchen verteilen. Den Auflauf auf mittlerer Schiene ca. 20 Minuten backen.