



Spinat-Pfannkuchen-Auflauf mit Parmesan-Haube

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

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
- 200g Feta
- Salz, Pfeffer
- Brat- und Backöl

Für die Parmesan-Haube:

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

1. Pfannkuchenteig und -füllung

Mehl, Milch und eine Prise Salz zu einem glatten Teig rühren und zunächst 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. Je nach Größe der Pfanne und der Dicke der Pfannkuchen ergibt der Teig ca. 10 bis 15 Stück.

Eine ofenfeste Form (beispielsweise eine Tarteform mit 28 cm Durchmesser) 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.

Unser Tipp:

Milch, Sahne, Feta und Parmesan können auch durch pflanzliche Alternativen ersetzt werden.

Guten Appetit!