

Lecker, Pfannkuchen!

Wie bekommt man gesundes Essen in die Mägen seiner Lieben? Indem man es mit etwas kombiniert, das so ziemlich jeder gern isst. In diesem Fall sind es köstliche Pfannkuchen mit leckerem **Spinat**.

Rezept

für Pfannkuchen mit Spinat

Pfannkuchen:

- 250 g Mehl
- 4 Eier
- 125 ml Wasser
- 125 ml Milch
- etwas Salz



Ein paar Minuten in einer Pfanne ausbacken

Für die Spinatfüllung:

- 1 Packung TK-Blattspinat, ca 500 g
- 2 EL Crème fraîche
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 150 g Schafskäse
- gekörnte Brühe
- Pfeffer



Alle Zutaten gut miteinander vermischen



Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber jetzt, am Ende des Winters, habe ich ein unstillbares Verlangen nach Grünem. Am besten Grünes, das man essen kann. An Saisongemüse gibt es ja jetzt, im März, noch meist Wurzelgemüse und Kohl – aber wer das leid ist, für den habe ich einen Geheimtipp: TK-Blattspinat. Er erspart einem die gründliche Säuberung der frischen Blätter, die es im März sowieso nur ganz vereinzelt gibt, und wenn, dann sind sie meist nicht aus dem kühlen Deutschland.

Damit meine Familie so viel Gesundheit auch isst, habe ich mir eine Kombination einfallen lassen, die sowohl Kinder als auch Erwachsene immer wieder gern verspeisen. Nämlich die mit Pfannkuchen. Richtigen, selbst gemachten Pfannkuchen. Es ist, wie immer hier an dieser Stelle, eine ganz einfache Zubereitung, mit ein paar leckeren Tricks und Kniffen.

Geben Sie Mehl, Wasser, Milch, Eier und (wenig) Salz in eine Schüssel und rühren Sie kräftig um. Manche schwören dabei auf den Thermomix, aber da ich keinen habe, nehme ich immer den Schneebesen. Versuchen Sie zu rühren, bis keine Klump-

chen mehr da sind, aber wenn noch welche oben schwimmen, ist es auch nicht schlimm. Die lösen sich nämlich später von selbst auf. Decken Sie die Schüssel ab, lassen Sie sie stehen, damit das Mehl quillt; die Mischung wird dadurch sämiger. Schneiden Sie die Zwiebel und den Knoblauch getrennt in kleine Würfelchen. Stellen Sie einen Topf auf den Herd, in den 500 g Spinat hineinpassen, und geben Sie einen Esslöffel Öl hinein. Darin erhitzen Sie bei mittlerer Hitze zunächst die Zwiebel, und wenn die glasig geworden ist, auch den Knoblauch. Da das leckere Knollengewächs schnell verbrennt, sollte das aber nur ganz kurz sein. Dann geben Sie ungefähr 100 ml Wasser dazu, gewürzt mit 1 Teelöffel gekörnter Brühe. Lassen Sie es zehn Minuten vor sich hin blubbern, damit die Gemüsestückchen garen können. Ganz zum Schluss geben Sie den tiefgekühlten Blattspinat hinein. Der darf jetzt auftauen.

Schalten Sie dann den Backofen ein (100 Grad), stellen einen großen flachen Teller parat, holen die große Teflon-Pfanne raus, stellen Sie die Herdplatte auf eine Hitze, die Ihnen angenehm ist. Bei meinem Herd ist

das etwa eine Dreiviertelumdrehung, aber Sie kennen Ihren besser als ich. Sie darf nicht zu stark und nicht zu schwach sein für den Pfannkuchen, der ja eigentlich ein Eierkuchen ist und leicht verbrennt. Rühren Sie das, was sich in der Schüssel befindet, noch einmal kräftig um, und dann beginnt das Abenteuer. Gehen Sie jetzt bloß nicht vom Herd weg. Pfannkuchen müssen beim Backen nämlich unter Beobachtung bleiben.

Sie lösen einen Klecks Fett in der Pfanne auf, lassen sie heiß werden und geben dann einen suppenkellengroßen Schluck Pfannkuchenteig auf die Beschichtung. Sobald sich unten bräunliche Stellen zeigen und die Oberfläche gerade so gestockt ist, umdrehen. Manche schmeißen das Backwerk dann in die Luft, sodass es wieder in der Pfanne landet, aber das ist mir im ganzen Leben noch nicht gelungen, und so nehme ich einen altmodischen Pfannenwender. Jetzt die andere Seite fertigbacken, Pfannkuchen auf den bereitgestellten Teller, Teller in den vorgeheizten Backofen.

Mit dem Rest des Teiges genauso verfahren und wenn alle Pfannkuchen fertig gebacken sind, sind sie alle gleich warm.

Jetzt zum Spinat. Der wird nun fertig gegart sein. Geben Sie etwas Pfeffer über das blubbernde Gemüse – und dann kommen zwei dicke Esslöffel Creme fraiche dazu. Wenn die aufgelöst ist, schmecken Sie ab, eventuell muss noch nachgewürzt werden. Dann erst, ganz zum Schluss, geben Sie den gewürfelten Schafskäse hinzu. Sie haben jetzt Spinat mit Soße und Käsestückchen, und das schmeckt nicht nur toll, sondern ist auch wunderbar als Pfannkuchenfüllung geeignet. Stellen Sie den Teller mit den heißen Pfannkuchen auf den Tisch und die Schüssel mit dem Spinat daneben. Jeder kann sich dann seinen eigenen nehmen, ihn befüllen und zusammenklappen. Es hat bei uns noch niemanden gegeben, der das nicht mochte... Zum Abschluss essen wir gern den letzten Pfannkuchen mit einem mehr oder weniger reichlichen Klecks einer bekannten Nuss-Nougat-Creme. Mhmm! ■

*Alexandra Regner,
PTA und Journalistin*

Fragen an die Autorin unter
a.regner@uzv.de

