



Grüne Spinat-Pfannkuchen mit Pilzen

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🕒 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Babyspinat	100 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Pfifferlinge	250 g
Champignons, braun	350 g
Petersilie, frisch	15 g
Milch	200 ml
Eier	3 St.
Salz	
Weizenmehl, Type 405	250 g
Öl	8 EL
Pfeffer, schwarz	
Crème fraîche	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, mittlere Pfanne, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Spinat waschen und abtropfen lassen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Pfifferlinge und Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele abzupfen und hacken.
2. In einem hohen Gefäß 2 Hände voll Spinat mit Milch pürieren. In einer Schüssel Eier, Milch und Salz verrühren. Mehl in die Schüssel sieben und zu einem leicht dickflüssigen Teig verrühren.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebeln, Pfifferlinge und Champignons darin ca. 5 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie zugeben und vermengen.
4. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, 1 Kelle des Teiges in das heiße Öl geben und dünn in der Pfanne durch Neigen verteilen.
5. Pfannkuchen ca. 1–2 Min. goldbraun ausbacken, bis er beginnt fest zu werden und sich vom Boden löst, vorsichtig wenden und nochmals ca. 1 Min. von der anderen Seite goldbraun backen. Pfannkuchen beiseitestellen und Vorgang wiederholen, bis die Masse aufgebraucht ist.
6. Spinat-Pfannkuchen mit 1 EL Crème fraîche bestreichen, mit gebratenen Pilzen und übrigem Spinat füllen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Decke die fertigen Pfannkuchen mit einem Küchentuch ab, so bleiben sie bis zum Servieren warm.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	591 kcal
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	30 g