



KW 40/2016

Pfannkuchen mit Spinat gefüllt

Zutaten für 4 Personen

500 g frischer Blattspinat, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Olivenöl, 150 ml Schlagsahne, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskat frisch gerieben. **Für den Pfannkuchenteig:** 4 Eier, 250 g Mehl, 400 ml Milch .

Für die Bechamel: 2 EL Butter, 2 EL Mehl, 350 ml Milch, 120 g frisch geriebener Parmesan

Zubereitung:

Den Spinat waschen, verlesen, putzen und trocken schleudern. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, fein hacken und in einem Topf mit 2 EL Öl glasig schwitzen. Den Spinat zugeben, zusammenfallen lassen, die Sahne angießen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. 2-3 Minuten köcheln lassen, vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

Für die Pfannkuchen die Eier mit dem Mehl, einer Prise Salz und der Milch verrühren. Eine Pfanne leicht einfetten, eine kleine Schöpfkelle Teig hineingeben und durch leichtes Drehen und Kippen der Pfanne den Teig gleichmäßig dünn verlaufen lassen. Von beiden Seiten goldgelb braten, herausnehmen und mit dem restlichen Teig ebenso verfahren. Insgesamt 8 kleine Pfannkuchen ausbacken.

Für die Bechamel die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl einstreuen, verrühren, leicht anschwitzen und die Milch nach und nach unter Rühren dazu gießen. 2-3 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Vom Herd ziehen.

Die Pfannkuchen ausbreiten, mit dem Spinat bestreichen, aufrollen und mit der Naht nach unten in eine gebutterte Auflaufform legen. Die Sauce darüber gießen, mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

Kartoffel-Spinat-Gratin

Zutaten für 4 Personen :

800 g fest kochende Kartoffeln, 3 EL Öl und zum braten, Butter für die Form, 500 g Spinat, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskat, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Zitronensaft, 300 g Schlagsahne, 200 ml Milch, 200 g Feta-Käse, 3 EL Walnussöl, 2 EL gehackte Walnusskerne

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Kartoffelscheiben in einer Pfanne portionsweise in je 1 EL Öl 3 Min. von jeder Seite anbraten.

Spinat waschen, putzen, verlesen und in kochendem Salzwasser zusammenfallen lassen, dann abgießen, und gut abtropfen lassen.

Kartoffeln mit dem Spinat in eine gefettete Auflaufform schichten, dabei jede Schicht leicht mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Knoblauch schälen, durchpressen und mit 3 EL Öl und dem Zitronensaft verrühren. Die Mischung über das Gemüse träufeln. Dann Sahne angießen und alles im vorgeheizten Backofen (200°, Mitte) ca. 40 Minuten backen.

Den Feta in kleine Würfel schneiden und 15 Min. vor Ende der Garzeit auf dem Gratin verteilen, mit Walnussöl beträufeln und mit die Nüsse darüber streuen. Das Gratin goldbraun fertig backen

Wir wünschen einen guten Appetit

Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich u. Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum Konto: 6007291100 BLZ: 43060967