

**FÜR 4  
PERS.**



# PFANNKUCHENAUF LAUF MIT GEMÜSEFÜLLUNG

<b>100 g Weizenmehl</b>	
<b>80 g Weizenvollkornmehl mit</b>	
<b>3 Eiern</b>	
<b>½ TL Salz</b>	
<b>1 Prise Zucker</b>	und
<b>225 ml Milch</b>	zu einem glatten Teig verrühren. Vorsichtig
<b>150 ml Mineralwasser</b>	unterrühren.
<b>Öl</b>	in einer Pfanne erhitzen und eine dünne Teiglage hineingeben. Den
	Eierkuchen von beiden Seiten goldgelb backen. Auf diese Weise
	etwa 6 bis 8 Pfannkuchen backen und übereinander flach auf einen
	Teller legen.
<b>2 Zwiebeln</b>	abziehen, waschen und fein würfeln.
<b>1 Knoblauchzehe</b>	abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken.
(optional)	
<b>250 g Möhren</b>	schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.
<b>3 Öl</b>	in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.
	Möhren und
<b>450 g TK-Blattspinat</b>	zugeben und bei schwacher Hitze 10 bis 15 Minuten mit Deckel
	garen bis der Spinat aufgetaut ist, dabei gelegentlich umrühren. Evtl.
	vorhandene Gemüseflüssigkeit im offenen Topf verdampfen lassen.
	Das Gemüse mit
<b>Salz</b>	
<b>Pfeffer</b>	und
<b>Muskat</b>	abschmecken und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit für die Sauce
<b>200 g Frischkäse</b>	mit
<b>100 ml Milch</b>	und
<b>1 Ei</b>	verrühren und mit
<b>Salz</b>	und
<b>Pfeffer</b>	abschmecken. Die Pfannkuchen auf der Arbeitsfläche nebenein-
	anderausbreiten. Die Füllung darauf verteilen, die Pfannkuchen
	aufrollen und nebeneinander in eine gefettete, flache Auflaufform
	(etwa 30 x 24 cm) legen. Die Sauce darüber geben.
<b>125 g Mozzarella</b>	in dünne Scheiben schneiden und darauf verteilen. Im Backofen bei
	180 °C Heißluft etwa 35 Minuten backen.

**Nährwerte pro Portion:** 697 kcal Energie; 43,6 g Kohlenhydrate; 43,0 g Fett; 29,9 g Eiweiß