



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Pfannkuchen mit Spinat und Ricotta gefüllt

- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 40 g GEFRO Helle Soße
- GEFRO Suppe
- 220 g Mehl
- 150 ml Milch
- 1 kg jungen Blattspinat
- 250 ml Milch, 1,5 % Fett
- 200 g Ricotta
- 150 g Bergkäse, gerieben
- 2 mittelgroße Eier
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Pfannkuchen mit Spinat und Ricotta gefüllt

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,3 g Fett 40,5 g Kohlenhydrate 31 g Eiweiß 8,4 g Ballaststoffe
481 kcal Brennwert

1 Pfannkuchenteig vorbereiten:

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. 220 g Mehl in eine Schüssel geben und mit 150 ml Milch glatt rühren. 2 mittelgroße Eier hinzufügen und den Teig mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken.

2 Pfannkuchen ausbacken:

Eine beschichtete Pfanne jeweils mit etwas GEFRO Omega-3-Speiseöl (insgesamt 2 EL) auspinseln. Nach und nach 4 Pfannkuchen goldgelb ausbacken und beiseitestellen.

3 Füllung zubereiten:

1 kg jungen Blattspinat etwa 30 Sekunden in kochendem Salzwasser blanchieren, bis er zusammenfällt. Anschließend auf ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abschrecken und gut ausdrücken, um überschüssiges Wasser zu entfernen. 250 ml Milch (1,5 % Fett) erwärmen, 40 g GEFRO Helle Soße einrühren und unter Rühren aufkochen. Die Soße leicht abkühlen lassen, dann 200 g Ricotta einrühren und den Spinat untermengen. Mit etwas GEFRO Suppe abschmecken.

4 Pfannkuchen füllen und überbacken:

Die Pfannkuchen mit der Spinat-Ricottamasse füllen, aufrollen und in eine ofenfeste Form setzen. Mit 150 g geriebenem Bergkäse bestreuen und ca. 15 - 20 Minuten im Ofen goldbraun überbacken.

Tipps & Varianten

Tipp: Verwenden Sie Instantmehl für den Pfannkuchenteig - es klumpt nicht und ergibt sofort einen glatten, geschmeidigen Teig. Variante: Wer es kräftiger mag, kann den Ricotta durch Gorgonzola oder Feta ersetzen. Extra-Tipp: Servieren Sie die gefüllten Pfannkuchen mit einem Klecks GEFRO Tomatensoße als Dip.