

Spinatpfannkuchen



vegetarisch

gesund

Zutaten für 6 Portionen:

- **Für das Linsenragout**
- 1 kleine Zwiebel
- 300 g rote Linsen
- 200 ml Kokosmilch
- 200 ml passierte Tomaten
- 400 ml Brühe
- **Für die Spinatpfannkuchen**
- 300 ml Milch oder Hafermilch
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Eier
- 300 g Blattspinat
- 70 g Fetakäse
- 300 g Dinkelmehl
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer, Muskat
- Öl zum Braten

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 20 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 30 Minuten

Bereite zuerst das Linsenragout zu

1. Schäle die Zwiebel und würfel sie klein. Wasche die Linsen.

2. Brate die Zwiebelwürfel in etwas Öl an, füge die Linsen zu.
3. Gieße die Kokosmilch, die passierten Tomaten und die Brühe an. Lasse das Linsenragout für 15 Minuten köcheln, rühre dabei regelmäßig um. Würze es dann mit Currypulver, Kreuzkümmel und Salz.

Jetzt ist es Zeit zum Spinatpfannkuchen selber machen

1. Schäle den Knoblauch und presse ihn in eine Schüssel.
2. Füge die restlichen Zutaten hinzu und püriere alles mit dem Mixer.
3. Erhitze in einer Pfanne das Öl und gib etwas von dem Teig hinein.
4. Backe den Pfannkuchen von beiden Seiten.
5. Fahre so fort, bis dein Teig aufgebraucht ist.
6. Serviere die Eierkuchen mit dem Linsenragout, körnigem Frischkäse und bestreue sie mit einer beliebigen Kräutermischung.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

