NESTWÄRME REZEPT

AUS DER KÜCHE VON

Stefan Rhein

Spinatpfannkuchen

NAME

leicht

AUFWAND
EINFACH BIS RAFFINIERT

10 Minuten

ZUBEREITUNGSZEIT

Nach weiteren 15 Minuten

FERTIG IN

3 - 4

PORTIONEN

1 Pfanne
Mixer
Mixschüssel

UTENSILIEN

MEIN GUTES-NESTWÄRME-GERICHT

MEIN NESTWARMER MOMENT

Der Spinatpfannkuchen begleitet mich und meine Kinder quasi von Anfang an. Kaum des Kauens mächtig, mochten sie und nicht weniger ich den Spinatpfannkuchen. Bis heute das Leibgericht von uns und mittlerweile von vielen anderen, die das Rezept aus meinem Kochbuch nachbackten. Da wird man sentimental....kuller, kuller....

ZUTATEN

450g Rahmspinat

3 Eier

250g Quark

200g 1050er Weizen- oder Vollkornmehl

80g geriebener Käse nach Wahl

Schuss Mineralwasser

Etwas Öl für die Pfanne

ZUBEREITUNG

1. Aufgetauten Rahmspinat mit Eiern, Quark, Mehl und Mineralwasser mit dem Mixer vermischen.

2. Teig in Portionen in etwas Öl in die Pfanne geben. Nach 2 min wenden und mit etwas Käse belegen. Deckel drauf.

3. Nach weiteren 2 min ist der Pfannkuchen fertig.

4. Entsprechend weiter verfahren.

EXPERTENTIPP

Mein eigenes Rezept :-) Proteinreich, viel Spinat, Vollkornmehl und viiiiiel Käse obendrauf. Ein besonders bei Kindern beliebtes Rezept. Meine 5 und alle Besucherkinder in den letzten 10 Jahren waren/sind begeistert.