



HERZHAFTER PFANNKUCHENAUF LAUF

mit Schmand-Spinat-Füllung und Hirtenkäse



HELLO PINIENKERNE

100 g Pinienkerne enthalten mehr Fett als dieselbe Menge Milkschokolade. Allerdings sind es hochwertige Fettsäuren, greife also ruhig zu.



Hirtenkäse



Eier



Babyspinat



Schmand



Weizenmehl



Milch



stückige Tomaten mit Basilikum



geriebener Hartkäse



Mandelstifte



Gewürzmischung "HelloMediterraneo"



Knoblauchzehe



Zwiebel

45 Minuten

Stufe 2

Veggie

leichter Genuss

Noch nie von einem herzhaften Pfannkuchenauflauf gehört? Dann mach Dich heute auf eine spannende Neuentdeckung gefasst! Denn Pfannkuchen lassen sich tatsächlich bestens mit einer Füllung aus frischem Babyspinat, Schmand und Mandelstiften zu einem Auflauf mit einer fruchtigen Tomatensoße überbacken. Das Beste daran: Du hast alles selbst gemacht! So schmeckt's am Ende gleich doppelt so gut. Lass es Dir schmecken!

Wasche den **Babyspinat** ab. Zum Kochen benötigst Du **2 große Schüsseln**, **1 große Pfanne** und eine **Auflaufform**.



1 PFANNKUCHENTEIG ZUBEREITEN

Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

In einer großen Schüssel **Milch**, **Ei** und etwas **Salz*** verrühren.

Weizenmehl nach und nach zugeben und zu einem glatten Teig rühren.

Pfannkuchenteig etwas ruhen lassen und mit der Zubereitung fortfahren.



4 PFANNKUCHEN BACKEN

Aus dem Teig ca. 6 [9 | 12] **Pfannkuchen** ausbacken.

Dafür in einer großen Pfanne **Öl*** bei mittlerer Hitze erwärmen, portionsweise **Teig** in die Pfanne geben und je Seite ca. 2 Min. braten.

Zwischendurch einige Tropfen **Öl*** nachgießen.

Pfannkuchenstapel nun abkühlen lassen.



2 FÜR DIE FÜLLUNG

Babyspinat fein hacken.

In einer weiteren großen Schüssel **Babyspinat** mit **Schmand**, **Mandelstiften** und **geriebenem Hartkäse** mischen.

Füllung mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 TOMATENSOSSE KOCHEN

In derselben Pfanne erneut **Öl*** erwärmen und **Zwiebelwürfel** und gehackten **Knoblauch** darin 2 – 3 Min. anbraten.

Stückige Tomaten und **Gewürzmischung** dazugeben und kurz köcheln lassen.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Zwiebel und **Knoblauch** abziehen.

Zwiebel halbieren und fein würfeln.

Knoblauch fein hacken.



6 AUFLAUF VOLLENDEN

Pfannkuchen mit der **Spinat-Schmand-Mischung** füllen und zusammenrollen.

Röllchen eng nebeneinander in eine kleine Auflaufform legen, **Tomatensauce** darüber verteilen und **Hirtenkäse** darüberbröseln.

Pfannkuchenauflauf für 10 – 15 Min. im Backofen backen.

Herzhaften Pfannkuchenauflauf auf Teller verteilen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Milch (1,5 % Fett) 5)	200 ml	300 ml ☉	400 ml
Ei 2)	1	2	2
Weizenmehl 1)	100 g	150 g	200 g
Babyspinat	100 g	150 g	200 g
Schmand 5)	150 g	150 g	150 g
Mandelstifte	10 g	10 g	20 g
geriebener Hartkäse 2) 5)	40 g	40 g	40 g
Zwiebel DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	1
stückige Tomaten mit Basilikum (Pkg.)	1	1½ ☉	2
Gewürzmischung "HelloMediterraneo"	2 g	4 g	4 g
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Öl*	je ½ EL	je ¾ EL	je 1 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	303 kJ/73 kcal	1780 kJ/426 kcal
Fett	5 g	30 g
– davon ges. Fettsäuren	3 g	16 g
Kohlenhydrate	3 g	18 g
– davon Zucker	2 g	14 g
Eiweiß	3 g	18 g
Ballaststoffe	1 g	4 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

1) Weizen 2) Eier 5) Milch

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at