



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Gefüllte Pfannkuchen mit Hackfleisch

Zutaten (für 4 Personen)

220 g Dinkelmehl
500 ml Milch
1 Ei
Salz
1 Zwiebel
4 EL Olivenöl
400 g Hackfleisch
500 ml passierte Tomaten
200 g gewaschener Spinat
Pfeffer
Öl
200 g Hartkäse



Zubereitung

1. Dinkelmehl, Milch, Ei und $\frac{1}{2}$ TL Salz zu einem Pfannkuchen-Teig verrühren. 10–15 Minuten ruhen lassen.
2. Die Zwiebel abziehen und klein würfeln. In heißem Olivenöl glasig dünsten. Hackfleisch hinzufügen und 3 Minuten mitbraten. Anschließend die Tomaten und den Spinat dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und langsam einkochen lassen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig mit einem Schöpflöffel portionsweise in die Pfanne geben und anbraten.
4. Den Käse reiben und eine Auflaufform mit etwas Öl einreiben.
5. Jeden Pfannkuchen mit der Hackfleisch-Soße füllen, mit geriebenem Käse bestreuen, aufrollen und in die Auflaufform setzen.
6. Den restlichen Käse über die gefüllten Pfannkuchen streuen.
7. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Die Pfannkuchen auf der mittleren Schiene 10–15 Minuten überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

Arbeitszeit: ca. 60 Min. / Backzeit: ca. 15 Min.