



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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
- 2 mittelgroße Eier
- 1 kg jungen Blattspinat
- Salz
- 250 ml Milch, 1,5 % Fett
- 200 g Ricotta
- 150 g Bergkäse, gerieben
- GEFRO Tomatensoße

Weitere tolle Rezepte finden Sie 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				

Pfannkuchen mit Spinat und Ricotta gefüllt

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:

Tip: 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.