



## Zutaten für 4 Portionen



250 g Baby-Spinat  
 (alternativ TK-Spinat)



10 Kirschtomaten



1 kleine Zwiebel



1 Knoblauchzehe



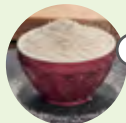
60 g Parmesan



1 EL Butter



160 g Ricotta



30 g Dinkelmehl Type 630



150 ml Milch (1,5% Fett)



etwas Jodsalz mit Fluorid  
 etwas Pfeffer  
 etwas Muskatnuss



1 EL Rapsöl



# Spinat-Ricotta-Füllung für Pfannkuchen

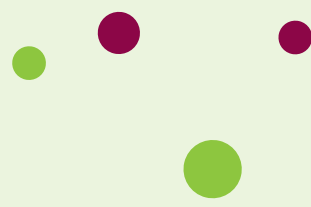


## Küchenwerkzeuge ⌚ Zeit 30 min

- Küchenmesser
- Schneidebretter
- Schneebesen
- Küchenreibe
- Kochtopf mit Deckel
- große beschichtete Pfanne

### \* Variation

Statt Spinat können Mangold oder Rucola und statt Parmesan können Feta oder Gorgonzolakäse verwendet werden.



[www.in-form.de](http://www.in-form.de)  
[www.diekuechenpartie.de](http://www.diekuechenpartie.de)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
 des Deutschen Bundestages



## Zubereitung für 4 Portionen

- 1 Spinat waschen, verlesen, putzen und grob hacken.
- 2 Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 3 Die Herdplatte auf höchster Stufe aufheizen und dann 1 EL Rapsöl in die Pfanne geben.
- 4 Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Den Spinat zugeben, untermischen und die Pfanne vom Herd nehmen.
- 5 Für die Sauce die Butter in einem Kochtopf mit Deckel zerlassen und das Mehl einstreuen. Kurz anschwitzen und unter Rühren die Milch zugießen. Bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten eindicken lassen und zum Abkühlen vom Herd ziehen.
- 6 Parmesan fein reiben.
- 7 Kirschtomaten waschen, vierteln und Stielansatz entfernen.
- 8 Ricotta mit der Sauce, Parmesan, Tomaten und Spinat verrühren und mit Salz, Pfeffer und frisch abgeriebenem Muskat würzen.

### Eigene Notizen

---

---

---

---

---

## Spinat-Ricotta-Füllung für Pfannkuchen



### Tipps + Tricks

- Spinat enthält Nitrat, das in gesundheitsgefährdendes Nitrit umgewandelt werden kann. Um Spinatgerichte bedenkenlos aufwärmen zu können, sollten die Speisenreste schnellstmöglich abkühlen und im Kühlschrank gelagert werden. Nach 1-2 Tagen müssen sie verzehrt und davor gut erhitzt werden.

zusammenleckerkochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages