



Hauptspeise



Pfannkuchen mit Lachs-Spinat-Ricotta Füllung

🕒 20 min Zubereitungszeit

🕒 30 min Kochzeit

🔥 1.202 kcal pro Portion

••• Leicht

🌐 International

🐟 Fisch



Zutaten

2 Portionen

300 g Lachsfilet von den Faröer Inseln

150 g Mehl

Salz, Pfeffer zum Braten

4 Eier

300 ml Milch

Butterschmalz zum Braten

150 g Blattspinat

1 Zwiebel, weiß

1 Knoblauchzehe

30 g Pinienkerne

150 g Ricotta

100 g Feta

Zubereitung

- 1 Mehl, eine Prise Salz und 3 Eier mit einem Schneebesen ordentlich vermengen. Milch unterrühren, bis eine glatte Masse entstanden ist. Anschließend abgedeckt ca. 30 Min. quellen lassen.
- 2 Lachs gründlich waschen und abtupfen. In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und den Lachs von beiden Seiten goldbraun ausbraten. Mit Salz, Pfeffer würzen.
- 3 Spinat auftauen lassen. Anschließend gut ausdrücken, sodass überschüssiges Wasser verloren geht. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in Würfel schneiden.
- 4 In einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen. Zwiebel und Knoblauchwürfel glasig andünsten. Spinat hinzugeben und 3-4 Min. mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer würzen. Anschließend abkühlen lassen.
- 5 Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten. Lachs mit zwei Gabeln zerzupfen. Beides zusammen mit Spinat, Ricotta und dem letzten Ei in einer Schüssel vermengen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.
- 6 In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die

Pfannkuchenmasse portionsweise zu Pfannkuchen verarbeiten. Nach dem Braten jeweils auf Küchenpapier abtropfen lassen.

- 7 Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Pfannkuchen mit Lachs-Spinat-Ricotta Füllung belegen und einrollen. Gefüllte Pfannkuchen nebeneinander in eine Auflaufform legen. Mit Fetakäse bestreuen und für ca. 10 - 15 Min. in den Ofen geben.
- 8 Gefüllte Pfannkuchen auf Tellern anrichten.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	694kJ /166kcal	5.030kJ /1.202kcal
Fett	10g	69g
davon gesättigte Fettsäuren	3g	19g
Kohlenhydrate	9g	67g
davon Zucker	2g	11g
Eiweiß	11g	77g
Salz	0g	3g