

Ofen-Pfannkuchen

mit Spinat, Feta und Tomaten

Bio Kochbox KW 27



Ofen-Pfannkuchen

mit Spinat, Feta und Tomaten



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 150 g Spinat
- 1 Feta
- 200 g Kirschtomaten

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- 120 g Mehl
- 2 Eier
- 200 ml Milch
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Der Spinat wird gründlich verlesen, gewaschen und trockengeschleudert. Die Kirschtomaten werden gewaschen und trockengetupft. Die Knoblauchzehe wird geschält und fein gehackt. Mehl, Eier und Milch werden zu einem glatten Teig verrührt und mit Salz und Pfeffer gewürzt. In einer ofenfesten Pfanne wird Olivenöl erhitzt, der Knoblauch wird kurz angeschwitzt, dann werden die Tomaten zugegeben und leicht angeröstet. Der Spinat wird hinzugefügt und kurz zusammenfallen gelassen. Der Teig wird darübergegossen und der zerbröselte Feta darauf verteilt. Im Ofen wird der Pfannkuchen gebacken, bis er aufgegangen und goldbraun ist.