

Rezept

Spinat-Pancakes mit Ei und Kräutersoße

Anzahl Portionen: 4

Zubereitungszeit: ca. 60 min.

Zutaten



150g iglo Rahm-Spinat mit Blubb

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Sonnenblumenöl
175g Mehl
70g Dinkelmehl
1TL Backpulver
Salz
Pfeffer
Abrieb und Saft von 1 Bio Zitrone
200 ml Milch
2 EL Butterschmalz
4 Eier
5-6 Stiele Petersilie
5-6 Stiele Dill
5-6 Stiele Kerbel
1 Beet Gartenkresse
300g griechischer Sahnejoghurt
Rote Shiso-Kresse zum Garnieren

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. 1 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten dünsten. Spinat dazugeben und ihn unter Rühren auftauen lassen. Anschließend abkühlen lassen.
2. Den **iglo Rahm-Spinat**, das Mehl, das Dinkelmehl, das Backpulver, 1 Esslöffel Öl, Salz, Pfeffer, Zitronenschale und die Milch in einen Standmixer geben und alles fein mixen.
3. Etwas Butterschmalz in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Aus dem Teig portionsweise etwa 16 kleine Pancakes (je ca. 7 cm Durchmesser) backen, die einmal gewendet werden. Die fertigen Pancakes warmhalten.
4. Die Eier etwa 7 Minuten in Wasser kochen, sodass sie wachsw weich sind, dann abschrecken und pellen. Die Kräuter waschen, Gartenkresse abschneiden. Alle Kräuter und die Gartenkresse (bis auf etwas zum Garnieren) samt den Stielen fein hacken. Die Kräuter zusammen mit dem Joghurt und Zitronensaft in einen hohen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer pürieren. Die Kräutersoße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pancakes mit etwas Kräutersoße und den Eiern anrichten.



Mit roter Shiso-Kresse und den restlichen Kräutern garnieren. Die restliche Kräutersoße dazureichen.

Pro Portion: ca. 1930 kJ, 460 kcal E 20 g, F 22 g, KH 43 g

GESCHÄFTSFÜHRER

Philipp Kluck (Vorsitz)
Markus Mischko

BANKVERBINDUNG

Deutsche Bank AG, Hamburg
IBAN DE44 2007 0000 0349 9563 00
Swift - BIC DEUTDEHHXXX

HANDELSREGISTER

Sitz und Registergericht Hamburg
Reg.-Nr. HRB 97 746
USt-ID-Nr. DE174931757

Steuer-Nr. 27/114/00713
Finanzamt Hamburg für
Großunternehmen