

Vollkorn-Pfannkuchen mit Spinat

Für 4 Personen

400 g junger Blattspinat	3 Eier	250 g Dinkel-Vollkornmehl
500 ml Milch	Etwas Meersalz	1 Prise Paprikapulver
1 Zwiebel	5 EL Olivenöl	1 Prise Kreuzkümmel
10 Walnusskernhälften	1 EL Berberitzen	1 EL Rosinen
1 Schalotte	200 g griech. Joghurt	1/2 Zitrone
Pfeffer		

Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen, ca. 50 g zarte kleine Blätter für den Salat zur Seite stellen.

Die Eier trennen, die Eigelbe mit Mehl und Milch zu einem glatten zähen Teig verrühren, mit Salz und Paprikapulver würzen.

Die Zwiebel schälen, fein schneiden und in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen, Kreuzkümmel zugeben, Blattspinat zugeben und zusammen fallen lassen. Anschließend alles auf ein Sieb geben, gut ausdrücken und grob schneiden.

Die Nüsse grob hacken. Die Eiweiß steif schlagen und unter den Teig geben, ebenfalls den gehackten Spinat, Nüsse, Berberitzen und Rosinen zugeben. Aus dem Teig in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl nach und nach vier Pfannkuchen backen.

Schalotten schälen, fein reiben und mit dem Joghurt mischen, mit Salz abschmecken.

Aus der Zitrone den Saft auspressen, mit 2-3 EL Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die zurückbehaltenen Spinatblätter mit der Zitronenvinaigrette marinieren.

Spinatpfannkuchen mit Spinatsalat und Joghurt anrichten und servieren.

Jacqueline Amirfallah am 04. März 2015