

Spinat-Pfannkuchen mit Spargel, Lachs und Feta

Arbeitszeit: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: mittel

Nährwerte pro Portion ca.

Fett	33 g
Kohlenhydrate	50 g
Eiweiß	34 g
Brennwert	643 kcal / 2.690 kJ

Zutaten (für 4 Portionen)

Pfannkuchen:

- 150 g frischer Spinat
- 300 ml Milch
- 200 g Mehl
- 3 Eier (Größe M)
- 1 Prise Salz
- 1 EL Butaris Butterschmalz

Füllung:

- 250 g grüner Spargel
- 2 TL Butaris Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Lachsfilet
- 100 g Erbsen (frisch oder TK)
- 150 g frischer Spinat
- 2 Frühlingszwiebeln
- 150 g Feta

Zubereitung:

Schritt 1/5

Für die Spinat-Pfannkuchen den Spinat gründlich waschen und trocken schütteln. Spinat zusammen mit der Milch in einem Mixer oder mit einem Stabmixer fein pürieren. Pürierten Spinat, Mehl, Eier und Salz in eine Schüssel geben. Alles gut verrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen.



Schritt 2/5

Für die Füllung Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Spargelstangen in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. In einer Pfanne 1 TL Butaris Butterschmalz erhitzen und den Spargel darin bei mittlerer Hitze ca. 5-7 Minuten anbraten, bis er leicht gebräunt und bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

Schritt 3/5

Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne 1 TL Butaris Butterschmalz erhitzen und die Lachswürfel bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten, bis sie durchgegart und leicht gebräunt sind. Mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls beiseitestellen.

Schritt 4/5

Für die Spinat-Pfannkuchen Butaris Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und nacheinander dünne Pfannkuchen backen. Jeden Pfannkuchen ca. 1 Minute pro Seite backen, bis sie leicht gebräunt sind. Spinat-Pfannkuchen auf einem Teller warmhalten.

Schritt 5/5

Erbsen kurz in kochendem Wasser blanchieren, abgießen und abtropfen lassen. Spinat waschen und trocknen. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und Feta zerbröseln. Jeden Pfannkuchen mit einer Mischung aus Spargel, gebratenem Lachs, Erbsen, frischem Spinat, Feta und Frühlingszwiebeln füllen. Spinat-Pfannkuchen zusammenrollen oder zusammenklappen und servieren.

Guten Appetit wünscht Butaris



Hinweis für die Redaktion:

Die Rezeptbilder und Rezepte sind urheberrechtlich geschützt. Der Abdruck der Bilder in gedruckten Presseerzeugnissen (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnissen im Internet ist ausschließlich in Kombination mit dem zugehörigen Rezept sowie bei Nennung der Quelle (Foto: © Butaris Butterschmalz) honorarfrei. Die Bilder und Rezepte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung der Bilder bzw. eine ausschnittweise Verwendung. Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf Butaris Butterschmalz (Nennung von Butaris Butterschmalz in der Zutatenliste) und/oder Packshot verwendet werden. Belege erbeten. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gern per Mail an butaris@adpublica.com.