

Spinatpfannkuchen mit Gemüse und Feta

Frühlingsfrische lockere Pfannkuchen mit frischem Gemüse.

Zutaten für 4 Personen

- 150 g Spinat
- 250 g Milch
- 150 g Mehl
- 2 Eier
- 2 TL Gewürzsalz „Almbrotzeit“ gemahlen
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Stange Lauch
- 1 Karotte
- 1 Rote Paprikaschote
- 2 EL Öl
- 50 g Wasser
- 1 TL „Echte Gmias-Suppn“
- 1 TL Gewürzmischung „Guad & Scharf“
- 100 ml Sahne
- “Alpensteinsalz”
- Pfeffer
- 100 g FetaKäse

Spinat waschen, dicke Stiele entfernen und gut trocknen. Mit einem Stabmixer mit 100 ml Milch pürieren und in eine Schüssel geben. Mehl, Eier, Gewürzsalz “Almbrotzeit“, Muskatnuss und restliche Milch zugeben, zu einem glatten Teig rühren und 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen.

Inzwischen Lauch putzen und in Ringe schneiden. Karotte schälen und in Scheiben schneiden, Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden.

1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse zugeben und bei mittlerer Hitze dünsten. Wasser, „Echte Gmias-

Suppn“, „Guad & Scharf“ und Sahne zugeben und bei geringer Hitze etwas einkochen lassen. Nach Geschmack mit Alpensteinsalz und Pfeffer würzen.

1 EL Öl in eine Pfanne geben und aus dem Teig 4 Pfannkuchen ausbacken.

Pfannkuchen zur Hälfte mit je ¼ Gemüse füllen, ¼ Feta darüber bröckeln und einschlagen. Mit den anderen Pfannkuchen genauso verfahren.

Die Pfannkuchen sofort heiß servieren.

Tipp: Als Vorspeise reichen die Pfannkuchen für 4 Personen, als Hauptspeise für 2 Personen.