



# Rezept der Woche

## Grüne Spinatpfannkuchen mit Linsenfüllung

Da kommt Farbe auf den Teller!

Zutaten: 6 Portionen

Für die Spinatpfannkuchen

- 300g Blattspinat
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Eier
- 300 ml Milch oder Hafermilch
- 70g Feta
- 300g Dinkelmehl
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer, Muskat
- Bratöl

Für das Linsenragout

- 1 kleine Zwiebel
- 300g rote Linsen
- 200 ml Kokosmilch
- 200 ml passierte Tomaten
- 400 ml Gemüsebrühe
- Curry, Kreuzkümmel nach Geschmack
- nach Belieben Joghurt oder Körniger Frischkäse als Beilage

Für die Pfannkuchen den Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Alle restlichen Zutaten dazugeben und pürieren. Den Teig quellen lassen.

Währenddessen für die Füllung die Linsen in einem Sieb gut abspülen. Die Zwiebel fein würfeln und in etwas Öl andünsten. Die Linsen dazugeben. Mit Kokosmilch, passierten Tomaten und Brühe angießen. Mit Kreuzkümmel und Curry würzen und 15 Minuten köcheln lassen. Dabei öfter mal umrühren. Die gegarten Linsen nochmals kräftig abschmecken und eventuell salzen und pfeffern.

Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und aus dem gequollenen Teig Pfannkuchen ausbacken bis der Teig aufgebraucht ist. Die fertigen Pfannkuchen inzwischen im Backofen warmhalten. Vor dem Servieren etwas Linsenragout auf eine Pfannkuchenhälfte geben und zuklappen. Mit Joghurt oder körnigem Frischkäse servieren.