

SPINAT-PFANNKUCHEN AUFLAUF



Zutaten:

Pfannkuchen:

250g Dinkelvollkornmehl
1 gest. TL Backpulver
1/2 TL Salz
200ml Mineralwasser
200ml Cashewdrink, ungesüßt
2 Eier
Öl

Cashew-Sauce:

30g Margarine
20g Dinkelvollkornmehl
300ml Cashewdrink, ungesüßt
1 EL Tomaten-Paprika Aufstrich
3 Stiele Basilikum

Füllung:

300g Kräuter-Frischkäse
20g Dinkelvollkornmehl
1 EL Tomaten-Paprika Aufstrich
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
40g getrocknete Tomaten
500g Blattspinat
Salz, Pfeffer
100g Kirschtomaten
50g ger. Emmentaler

Zubereitung:

Für die Pfannkuchen:

Dinkelvollkornmehl, Backpulver und Salz vermischen. Eier, Cashew-Drink und Mineralwasser hinzufügen und glatt rühren. Öl in eine Pfanne geben und die Pfannkuchen nacheinander ausbacken.

Für die Füllung:

Tomaten-Paprika Aufstrich und Frischkäse mit einander vermischen und auf die Pfannkuchen streichen. Zwiebel, Tomaten und Knoblauch in einer Pfanne glasig anbraten. Den Blattspinat hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat dann auf die Pfannkuchen geben, aufrollen, halbieren und in eine gefettete Auflaufform aufrecht hinstellen.

Für die Cashew-Sauce:

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Margarine in einem Topf schmelzen. Dinkelvollkornmehl anschwitzen, Cashew-Drink, Tomaten-Paprika Aufstrich und Basilikum unterrühren bis die Sauce leicht andickt. Diese dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce über die Pfannkuchenröllchen gießen. Die Kirschtomaten halbieren und über die Pfannkuchen streuen, ebenfalls den Käse darüber verstreuen.

Im vorgeheizten Backofen 25 - 30 Min. goldbraun backen.