

REZEPT DER WOCHE

KW 16 13.04. – 19.04.2026

Spinat-Pfannkuchen-Auflauf mit Parmesan-Haube (Für 4 Personen)



Das brauchen Sie:

Teig:

300 g	Dinkelmehl Typ 630	(Art.Nr. 5882)
600 ml	Milch	(Art.Nr. 2001)
	Brat- und Backöl	(Art.Nr. 8324)
	Salz	

Füllung:

500 g	Spinat	(Art.Nr. 722)
2	Zwiebeln	(Art.Nr. 400)
2	Knoblauchzehen	(Art.Nr. 410)
100 g	Sonnenblumenkerne	(Art.Nr. 5163)
2 EL	Apfelessig	(Art.Nr. 8664)
2 EL	Sojasauce	(Art.Nr. 8422)
250 g	Sahne	(Art.Nr. 2004)
2 EL	Petersilie	(Art.Nr. 8571)
½ TL	Kreuzkümmel	(Art.Nr. 8590)
2 EL	Hefeflocken	(Art.Nr. 8273)
200 g	Feta	(Art.Nr. 2074)
	Brat- und Backöl	(Art.Nr. 8324)
	Salz, Pfeffer	

Parmesan-

Haube:

100 g	Parmesan	(Art.Nr. 2504)
250 g	Sahne	(Art.Nr. 2004)
	Salz, Pfeffer	

Und so geht's:

Mehl, Milch und eine Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren und kurz ruhen lassen. Spinat waschen, putzen und zerkleinern. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ca. 5 Minuten rösten.

Dann 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, mit Apfelessig und Sojasauce ablöschen. Hitze reduzieren, Spinat zugeben. Wenn dieser zusammengefallen ist, Sahne, Petersilie, Kreuzkümmel, Hefeflocken und zerbröselten Feta einrühren. Kurz köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pfannkuchen in einer gefetteten Pfanne goldbraun backen (ergibt ca. 10–15 Stück). In jede Pfannkuchenrolle 2 EL Füllung geben, aufrollen, vierteln und mit der Schnittseite nach oben in eine gefettete Auflaufform (z. B. 28 cm Tarteform) stellen. Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Parmesan reiben, mit etwas Sahne erhitzen und schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Röllchen geben. Auflauf ca. 20 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

DECKERSBIOHOF

Ottenhofener Straße 27
77815 Bühl-Weitenung

Telefon 07223 8062230
E-Mail info@deckersbiohof.de