

Sören Anders
Gefüllte Grünkohl-Ricotta-Pfannkuchen

Dienstag, 5. Dezember 2023
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für die Pfannkuchen

100 g Mehl
150 ml Milch
3 Eier
30 g flüssige Butter
etwas Salz
2 EL Butterschmalz

Für die Füllung

600 g junger Grünkohl
2 Schalotten
1 EL Olivenöl
100 ml Gemüsebrühe
2 EL Pinienkerne
2 EL Rosinen
1 Zweig Salbei
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
300 g Ricotta (ital. Frischkäse; ersatzweise Rahmfrischkäse)

Für die Sauce

2 EL Butter
30 g Mehl
250 ml Gemüsebrühe
200 ml Milch
etwas Salz
1 Prise Muskat

Zusätzlich

2 EL Butter zum Ausfetten der Form
50 g Parmesan

Zubereitung:

1. Für die Pfannkuchen Mehl mit Milch, den Eiern und der flüssigen Butter gut verrühren. Mit einer Prise Salz den Teig würzen und 30 Minuten quellen lassen.
2. Grünkohl von den groben Stielen abstreifen, gut waschen und abtropfen lassen. Schalotten schälen und fein schneiden.
3. Schalotten in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen, Grünkohl zugeben und mit anschwitzen. Dann Brühe zugeben und diese einkochen lassen.
4. In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Rosinen grob hacken. Salbei abspülen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden.



5. Gekarten Grünkohl mit Pinienkernen, Rosinen und Salbei vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. In einer beschichteten Pfanne mit etwas Butterschmalz nach und nach aus dem Teig dünne Pfannkuchen ausbacken.
7. Für die Sauce Butter in einem Topf schmelzen, Mehl dazugeben und mit der Brühe und Milch aufgießen. Dabei gründlich verrühren, damit keine Klümpchen entstehen.
8. Die Sauce kurz aufkochen, dann ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen und mit Salz und Muskat abschmecken.
9. Den Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen.
10. Ricotta locker unter die Grünkohlmasse mischen, nochmals abschmecken.
11. Die Pfannkuchen mit der Grünkohl-Ricottamasse füllen, aufrollen und in eine gebutterte Auflaufform schichten. Dann mit der Bechamelsauce begießen.
12. Parmesan reiben und darüber streuen. Pfannkuchen im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten gratinieren.

Pro Portion: 745 kcal/ 3110 kJ
38 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 53 g Fett