

Kochen

Jens Jakob

Montag, den 21.02.2022

Überbackene Dinkel-Pfannkuchen mit Wirsing und Lyoner

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Pfannkuchen

150 g Dinkelmehl (Type 630)
300 ml Milch
3 Eier (Größe M)
etwas Salz
etwas Pfeffer
3 El Butterschmalz

Für die Füllung

1 Wirsing, ca. 800 g
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
200 g Lyonerwurst
(oder andere Fleischwurst, am Stück)
2 EL Rapsöl
100 ml Gemüsebrühe
250 g Frischkäse
etwas Salz
etwas Pfeffer
0,5 Biozitrone, Saft und etwas abgeriebene Schale davon
150 g Gouda, mittelalt



Zubereitung:

1. **Für den Pfannkuchenteig** Mehl mit Milch, Eiern, Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig etwa 10 Minuten ruhen lassen.
2. **Für die Füllung** den Wirsing putzen, halbieren, den harten Strunk entfernen und abbrausen. Wirsing in sehr feine Streifen schneiden (Wirsing nach Belieben in Salzwasser ca. 30 Sekunden blanchieren. herausnehmen, kalt abbrausen und abtropfen lassen)
3. Die Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Lyoner in feine Würfel schneiden
4. Öl in einer hohen Pfanne oder einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.
5. Wirsing zugeben und etwa 2-3 Minuten anbraten.
6. Gemüsebrühe und Frischkäse unterrühren. Lyoner ebenfalls untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale würzen.
7. **Für die Pfannkuchen** Butterschmalz portionsweise erhitzen. Aus dem Teig nach und nach dünne Pfannkuchen backen. Die fertigen Pfannkuchen auf einen Teller geben und beiseite stellen, bis der Teig verbraucht ist
8. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze (Umluft 160 Grad) vorheizen.
9. Pfannkuchen auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, die Wirsing-Frischkäse-Masse darauf verteilen und Pfannkuchen aufrollen.
10. Eine Auflaufform einfetten und die Pfannkuchenrollen nebeneinander hineingeben.
11. Den Käse grob reiben und großzügig über die aufgerollten Pfannkuchen geben. Pfannkuchen im heißen Ofen ca. 10 Minuten überbacken und sofort servieren. Dazu passt Salat.

**KAFFEE
ODER TEE**

SWR >>