

Spinat Pfannkuchen mit Linsen und Salsa verde

Zubereitet mit: Knorr

ca. 80 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 120 g Puy Linsen
- 1 1/2 gestr. TL KNORR Bouillon Delikatess Brühe 7,0L Glas
- 120 g tiefgekühlter Spinat, aufgetaut
- 200 ml Milch 1,5% Fett
- 2 Eier (Größe M)
- 70 g Dinkelmehl Typ 630
- 3 EL Olivenöl
- 50 g Schalotten
- 15 g gehackte Petersilie
- 15 g gehacktes Basilikum
- 1 EL Kapern
- 1 Prise Jodsalz
- 1 TL Zitronensaft
- 150 g junger Spinat
- 75 g Feta leicht (Schafskäse, 9% Fett abs.)
- 25 g gehackte Walnüsse

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	1724 kJ
Energie (Kilokalorien):	413 kcal
Fett:	21 g
davon gesättigte Fettsäuren:	4,4 g
Kohlenhydrate:	29 g
davon Zucker:	4,4 g
Ballaststoffe:	7,9 g
Eiweiß:	22 g
Salz:	1,7 g

Zubereitung

1. Linsen mit 350 ml Wasser und Knorr Delikatess Brühe aufkochen und bei schwacher bis mittlerer Hitze 20-25 Minuten kochen.

2. Aufgetauten Spinat mit der Milch in ein hohes Rührgefäß geben und pürieren. Eier in einer Schüssel verrühren. Mehl, Spinat Milch und 1 EL Olivenöl zufügen und mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.

3. Für die Salsa Schalotten schälen und grob hacken. In einer Schüssel mit Petersilie, Basilikum, Kapern, einer Prise Salz, Zitronensaft und 1½ Esslöffel Olivenöl geben und mit dem Stabmixer pürieren.

4. Aus dem Teig 4 Pfannkuchen in einer beschichteten Pfanne in etwas Olivenöl backen.

5. Frischen Spinat waschen und gut abtropfen lassen. Pfannkuchen mit abgetropften Linsen, Spinat, zerkrümeltem Feta und Salsa garnieren. Mit Walnüssen bestreut servieren.

Tipps zu diesem Rezept

Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Tipp zur Unterstützung deines Immunsystems:

Dieses Rezept enthält Tofu. Da Tofu reich an Eisen ist, ist auch dieses Rezept eine gute Eisenquelle. Eisen unterstützt eine normale Funktion des Immunsystems.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 30 min Kochzeit: 50 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen