

Herzhaft gefüllte Pfannkuchen mit Lupinenschrot

Zutaten | 4 Portionen

Für den Pfannkuchenteig:

100 g	Lupinenschrot
400 g	Dinkelmehl Typ 630
1-2 TL	Backpulver
750 ml	Milch
4	Eier
	Salz

Für die Füllung:

2 EL	Butter
1 Pck.	Rahmspinat TK
100 g	geriebener Käse z.B. Gouda

Zubereitungszeit: 20 Min.; Backzeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Für den Pfannkuchenteig Lupinenschrot in etwas Wasser ca. 10 Minuten quellen lassen.
- Dinkelmehl und Backpulver mischen.
- Milch, Eier und Salz verquirlen und die Mehl-Backpulvermischung sowie den gequollenen Lupinenschrot einrühren bis ein homogener Teig entsteht.
- Den Pfannkuchenteig ca. 30 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit den Rahmspinat auftauen.
- Butter in einer Pfanne erhitzen und nacheinander dünne Pfannkuchen ausbacken.
- Eine Auflaufform mit Butter auspinseln, Pfannkuchen mit dem Rahmspinat bestreichen, zusammenklappen und nebeneinander in die Auflaufform schichten.
- Alles mit Käse bestreuen und bei ca. 180°C Ober-/Unterhitze im Ofen für ca. 30 Minuten überbacken bis der Käse goldbraun zerlaufen ist.

Tipp:

Für die besonders herzhafteste Variante kann man der Füllung angedünstete Zwiebelwürfel und Schinken hinzufügen. Alternativ kann man Lupinenschrot statt in Wasser auch etwa 10–15 Minuten in Gemüsebrühe einweichen. Danach kann man es ähnlich wie Hackfleisch verwenden: für die Füllung oder Bolognese, Bratlinge, Eintöpfe oder Aufläufe. Es nimmt Gewürze sehr gut auf und sorgt für eine sättigende, fleischähnliche Textur.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
120 kcal	7,4 g	5,6 g	6,6 g	126 mg