

Abendessen

Lachs-Spinat-Pfannkuchen



LAKTOSEFREI*



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 490 kcal

Kohlenhydrate: 7 g

Proteine: 44 g

Fette: 24 g

Zutaten für 1 Portion:

- 2 Eier
- 25 g Blattspinat
- 100 g Räucherlachs (Scheiben)
- 1/4 Gurke
- 5 Kirschtomaten
- 5 ml Olivenöl
- 80 g Hüttenkäse (körniger Frischkäse)
- 1 Handvoll Feldsalat
- 1 EL frisch gehackter Schnittlauch
- Salz



CA. 20 MINUTEN

Zubereitung

1. Eier, Spinat und etwas Salz in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse pürieren. Einige Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Gurke und die Tomate möglichst klein würfeln und miteinander vermengen.
2. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Masse dazugeben. Der Pfannkuchen sollte möglichst dünn sein. Falls nur eine kleine Pfanne zur Verfügung steht, lieber etwas weniger Inhalt in die Pfanne geben und mehrere Pfannkuchen machen.
3. Pfannkuchen auf einen Teller legen und den Hüttenkäse in die Mitte geben, Räucherlachs daraufgeben und mit etwas Schnittlauch bestreuen. Dann die Tomaten-Gurkenmischung gleichmäßig über dem Pfannkuchen verteilen und den Feldsalat darauf geben.
4. Den Pfannkuchen einrollen und quer durchschneiden.

Hinweis: Wusstest du, dass bestimmte Salatsorten besser für dich sind als andere? In Feldsalat oder Rucola sind beispielsweise viel mehr Ballaststoffe, Vitamin C, Magnesium, Eisen, Kalium und Calcium enthalten als in Eisbergsalat, der zu über 95% aus Wasser besteht.

* Bei einer Laktoseintoleranz sollten herkömmliche Milchprodukte mit laktosefreien Milchprodukten ersetzt werden.