

Pfannkuchen mit Mangold-Füllung

Kinder lieben Pfannkuchen. Darin kann man die wichtige Gemüseportion unterbringen. Mangold kann auf die gleiche Art zubereitet werden wie Spinat. Er schmeckt etwas würziger und kräftiger. Mangold enthält Vitamin K, Vitamin A und E, sowie Natrium, Magnesium, Kalium und Eisen. Die Mangoldblätter enthalten sehr viel Oxalsäure, deshalb sollten Nierenkranke nicht zu oft Mangoldgerichte essen.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 250 g Dinkelmehl
- ▶ ½ Tl Salz
- ▶ 4 Eier für die Pfannkuchen
- ▶ 1 Ei zum Überbacken
- ▶ 3/8 l Milch für die Pfannkuchen
- ▶ 1/8 l Milch zum Überbacken
- ▶ Öl zum Ausbacken
- ▶ 1 Knoblauchzehe
- ▶ 40 g Butter
- ▶ 500 g Mangold
- ▶ 125 g Ricotta
- ▶ Pfeffer, Salz, Muskat



Zubereitung:

- ▶ Das Salz zum Mehl geben.
- ▶ Die 4 Eier mit etwas Milch verquirlen und ins Mehl einrühren.
- ▶ Restliche Milch mit dem Schneebesen unterrühren.
- ▶ Der Teig sollte glatt und dickflüssig sein.
- ▶ Teig ca. ½ Stunde ruhen lassen, damit das im Mehl enthaltene Klebereiweiß besser quellen kann. Eventuell noch etwas Milch zugeben.
- ▶ Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- ▶ Knoblauchzehe hacken.
- ▶ Mangold in Streifen schneiden.
- ▶ Die Butter in einem Topf zerlassen und die Knoblauchzehe darin glasig dünsten.

- ▶ Die Mangoldstreifen dazugeben, etwa 5 Minuten mitdünsten.
- ▶ Ricotta unterrühren.
- ▶ Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- ▶ In einer Pfanne Öl erhitzen.
- ▶ Eine Schöpfkelle Teig gleichmäßig eingießen. Dabei die Pfanne leicht drehen, damit der Boden gleichmäßig mit Teig bedeckt ist.
- ▶ Sobald die obere Seite des Pfannkuchens trocken ist, den Pfannkuchen wenden.
- ▶ Alle Pfannkuchen fertig backen.
- ▶ 2 – 3 EL Mangoldgemüse in jeden Pfannkuchen füllen.
- ▶ Diese in eine gefettete Auflaufform setzen.
- ▶ 1/8 l Milch mit 1 Ei verquirlen und darüber gießen.
- ▶ Im Backofen überbacken bis die Eier-Milch-Masse gestockt ist.
- ▶ Falls die Gemüsemasse nicht für alle Pfannkuchen reicht, kann man die restlichen Pfannkuchen in Streifen schneiden und als Suppeneinlage benutzen. Die Flädle lassen sich auch als Vorrat eingefrieren.