



Crespelle mit Spinat- und Ricottafüllung

Zutaten

- 250 g Blattspinat, tiefgefroren
- 120 g Mehl
- 2 Ei(er)
- 5 EL THOMY Reines Rapsöl
- 450 ml Milch
- 100 g Zucchini
- 100 g Tomaten
- 250 g Ricotta
- 2 Beutel MAGGI Fix für Spaghetti Rahm-Spinat
- 30 g Parmesan, gerieben
- etwas Salz

Zubereitung

1. Blattspinat auftauen lassen.
2. Für den Pfannkuchenteig Mehl, Eier, 4 EL THOMY Reines Rapsöl, 150 ml Milch und Salz verquirlen und die Mischung 30 Minuten ausquellen lassen.
3. Während der Wartezeit den aufgetauten Spinat ausdrücken und fein hacken. Zucchini putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, den Blütenansatz entfernen und in Würfel schneiden.
4. Für die Füllung Ricotta zusammen mit 1 Beutel MAGGI Fix für Spaghetti Rahm-Spinat, den Zucchiniwürfeln und dem Spinat vermischen.
5. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
6. Für die Pfannkuchen in einer beschichteten Pfanne 1 EL THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen und nach und nach ca. 6 dünne Pfannkuchen (Durchmesser 15 cm) darin ausbacken. Die fertigen Crespelle mit der Füllung bestreichen, aufrollen und nebeneinander in eine flache Auflaufform legen.
7. Für die Soße 300 ml Milch in einen Topf gießen, 1 Beutel Maggi Fix für Spaghetti Rahm Spinat mit dem Schneebesen einrühren. Unter Rühren zum Kochen bringen. Tomaten zugeben und die Soße über die Crespelle gießen.
8. Parmesan über den Crespelle verteilen. Im Backofen ca. 30 Minuten backen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 50 g

Energie 772 kcal

🕒 90 Minuten

⊕ 3 Portionen

Fett	50 g
Protein	29 g