



Gebackener Pfannkuchen mit Pilzen

dazu Spinat-Tomaten-Salat



ca. 30min



2 Personen

Hier haben wir uns vom holländischen „Dutch Baby“ inspirieren lassen, der traditionell im Ofen gebacken wird - heute in gebräunter Butter und mit geschmolzenem Käse! Dazu servieren wir in gesüßter Sojasauce und Knobli angebratene Champignons und einen frischen Spinatsalat mit Tomaten. Welch ein Leckerbissen!

Was du von uns bekommst

- 150g Weizenmehl ¹
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 Bio-Eier ³
- 100g junger Gouda, gerieben ⁷
- 250g braune Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Tomate
- 1 Lauchzwiebel
- 100g Babyspinat

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter ⁷
- 125ml Milch ⁷
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroße Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Schneebesen

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Wer mag, kann auch mehr Käse zum Überbacken verwenden.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 758kcal, Fett 38.3g, Kohlenhydrate 73.2g, Eiweiß 31.1g



1. Butter bräunen

Den Backofen mit einer mittelgroßen Auflaufform auf der mittleren Schiene auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. 3EL Butter in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze in 3-5Min. bräunen, dabei gelegentlich rühren. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Butter in einer hitzebeständigen Schüssel beiseitestellen.



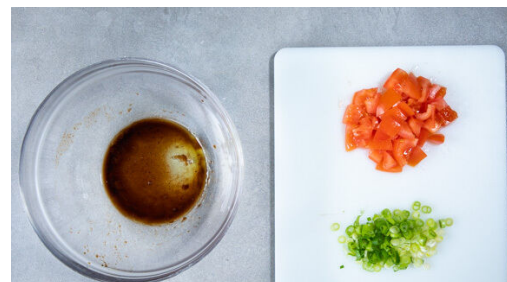
4. Pilze braten

Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Pilze** in derselben Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. braten, dabei gelegentlich rühren. Erst die **½ des Knoblauchs**, die **Sojasauce** und 1EL Balsamicoessig, dann 1EL Honig unterrühren, bis die **Pilze** gleichmäßig von **Sauce** bedeckt sind.



2. Teig anrühren

120g Mehl, **½TL Backpulver** und 1 kräftige Prise Salz mit den **Eiern** sowie 125ml Milch zu einem dickflüssigen **Teig** verrühren und ca. **¼ des Käses** unterheben.



5. Salat vorbereiten

Die **Pilze** nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen. Die **Tomate** grob würfeln und die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Den **restlichen Knoblauch**, 1TL Olivenöl und ½TL Balsamicoessig zu einem **Dressing** verrühren.



3. Pfannkuchen backen

Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen und die ½ der gebräunten Butter hineingießen, dabei die Form leicht schwenken, um die Butter gleichmäßig zu verteilen. **Tipp:** Am besten Ofenhandschuhe tragen. Den **Teig** in die Auflaufform gießen und im Ofen ca. 14Min. backen, dann ca. **⅓ des restlichen Käses** darauf verteilen und weitere ca. 2Min. backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Spinat** mit den **Tomaten** und dem **Dressing** vermengen und den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Pilze** und die **Lauchzwiebeln** gleichmäßig auf dem **Pfannkuchen** verteilen. Den **Pfannkuchen** mit der restlichen braunen Butter beträufeln und mit dem **Salat** servieren.