



## Gebackener Pfannkuchen mit Pilzen

dazu Spinat-Tomaten-Salat



ca. 30min



3-4 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 Ahornsirup, Sojasauce und Knobli angebratene Champignons und einen frischen Spinatsalat mit Tomaten. Welch ein Leckerbissen!

## Was du von uns bekommst

- 300g Weizenmehl <sup>1</sup>
- 1 Päckchen Backpulver
- 4 Bio-Eier <sup>3</sup>
- 150g geriebener Cheddar <sup>7</sup>
- 500g braune Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- 25ml Sojasauce <sup>1,6</sup>
- 2 Päckchen Ahornsirup
- 2 Tomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 50ml Soja-Sesam-Dressing <sup>1,6,11</sup>
- 200g Babyspinat

## Was du zu Hause benötigst

- 6EL Butter <sup>7</sup>
- 250ml Milch <sup>7</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>17</sup>

## Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Schneebesens

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

### Allergene

Gluten (1), Eier (3), Sojabohnen (6), Milch (7), Sesamsamen (11), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 813kcal, Fett 43.5g, Kohlenhydrate 72.8g, Eiweiß 33.3g



1. Butter bräunen

Den Backofen mit einer großen Auflaufform auf der mittleren Schiene auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. **Tipp:** Ggf. zwei mittelgroße Auflaufformen verwenden. 6EL Butter in einer großen 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

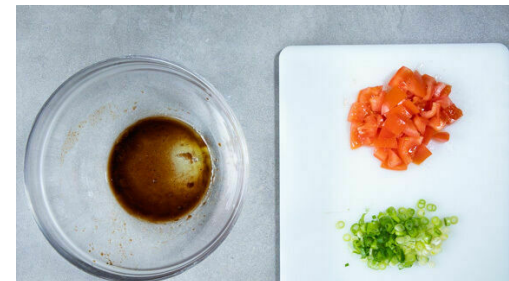
Die **Pilze** ggf. säubern und in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Pilze** in der großen Pfanne mit 2TL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. braten, dabei gelegentlich rühren. Erst die **½ des Knoblauchs**, die **Sojasauce** und 2EL Balsamicoessig, dann den **Ahornsirup** unterrühren, bis die **Pilze** gleichmäßig von **Sauce** bedeckt sind.

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**



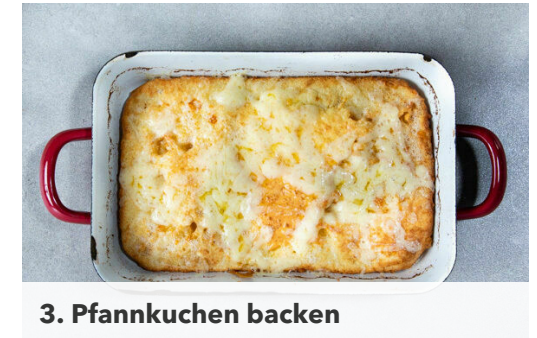
2. Teig anrühren

**240g Mehl**, **1TL Backpulver** und **½TL Salz** mit den **Eiern** sowie 250ml Milch zu einem dickflüssigen **Teig** verrühren und die **½ des Käses** unterheben.



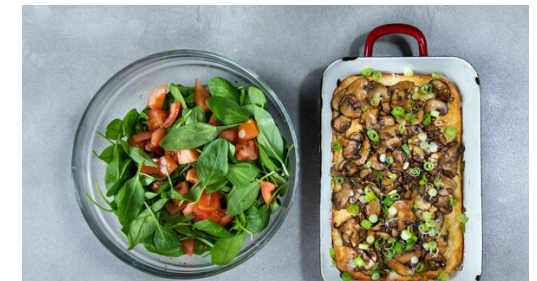
5. Salat vorbereiten

Die **Pilze** nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und vom Herd nehmen. Die **Tomaten** grob würfeln und die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Den **restlichen Knoblauch** mit dem **Soja-Sesam-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 den **restlichen Käse** auf dem **Pfannkuchen** verteilen und weitere ca. 2Min. backen, bis der **Käse** geschmolzen ist.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Spinat** und die **Tomaten** mit 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.