



## Gebackener Pfannkuchen mit Pilzen

dazu Spinat-Tomaten-Salat



ca. 30min



2 Portionen

Hier haben wir uns vom US-Amerikanischen „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

- 150g Weizenmehl <sup>2</sup>
- 1 Pck. Backpulver
- 2 Bio-Eier <sup>1</sup>
- 75g geriebener Cheddar <sup>3</sup>
- 250g braune Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 25ml Tamari-Sojasauce <sup>4</sup>
- 1 Pck. Ahornsirup
- 1 Tomate
- 1 Lauchzwiebel
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Butter <sup>3</sup>
- 125ml Milch <sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>5</sup>

## Küchenutensilien

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

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

### Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Sojabohnen (4), Schwefeldioxid und Sulphite (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 820kcal, Fett 43.5g, Kohlenhydrate 73.9g, Eiweiß 33.9g



### 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.



### 2. Teig anrühren

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



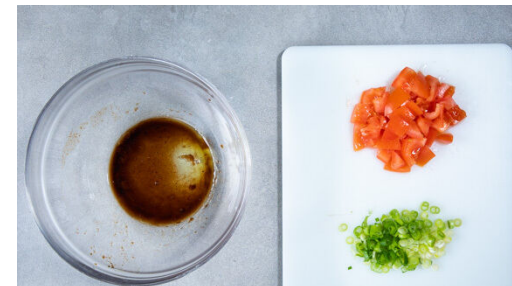
### 3. Pfannkuchen backen

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.



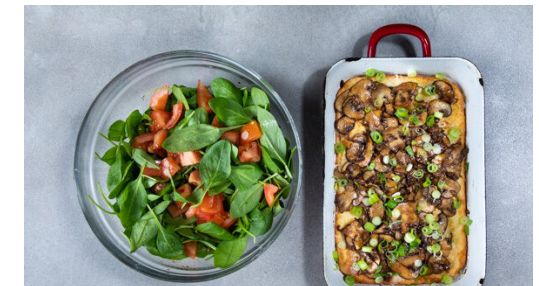
### 4. Pilze braten

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 den **Ahornsirup** unterrühren, bis die **Pilze** gleichmäßig von **Sauce** bedeckt sind.



### 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.



### 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.