



Eierkuchen

mit Spinat und Feta

Damit es keine Missverständnisse gibt: Wenn ich als Berliner von Eierkuchen spreche, sind in anderen Regionen Pfannkuchen gemeint. Schon als Kind habe ich sie gemocht, weil man sie einfach zusammengerollt aus der Hand essen und mit so vielen netten Sachen – süß wie herzhaft – füllen kann.

EIERKUCHEN – WENDE ICH DOCH MIT LINKS

Zugegeben – damit dieses Foto gemacht werden konnte, waren eine gute Portion Mut und mehr als ein Probeversuch nötig. Aber letztendlich hat es geklappt, denn wie immer macht Übung den Meister!

Weniger Übung braucht man mit einem Pfannenwender, mit dem lässt sich der Eierkuchen natürlich auch umdrehen, damit er auf der Oberseite braun wird. Für Linkshänder gibt es spezielle Modelle, deren abgeschrägte Kante unten andersherum verläuft.

Noch leichter klappt es mit einem Zangen-Pfannenwender, ähnlich wie eine Greifzange (Foto Seiten 6 / 7).



Eierkuchen mit Spinat & Feta

für 2 Personen

EINKAUFEN

250 g frischen Blattspinat (oder TK-Spinat, dann schon aufgetaut)

100 g Feta (Schafskäse)

DIESE ZUTATEN SIND SICHER SCHON DA (FALLS NICHT, BITTE KAUFEN)

2 Eier

200 ml Milch

100 ml Mineralwasser

150 g Mehl

Öl zum Braten & Olivenöl

Salz, Pfeffer

4 bis 5 TL rotes Pesto (Rezept Seite 53 oder gekauftes)

BEREIT STELLEN

großer & kleiner Messbecher

Küchenwaage, Rührschüssel & Handmixer

Küchensieb & kleiner Teller

beschichtete Pfanne, Schöpfkelle

Pfannenwender, großer Teller

3 Liter-Kochtopf mit Stiel, Schüssel

ABMESSEN

200 ml Milch

100 ml Mineralwasser

150 g Mehl

10 ml Olivenöl

TEIG RÜHREN

Eier in der Rührschüssel aufschlagen, Milch und etwa die Hälfte vom Mineralwasser zugeben und alles mit dem Handmixer verrühren.

Nach und nach das Mehl und 1 Prise Salz einrühren. Noch so viel Wasser zufügen, dass der Teig ziemlich dünnflüssig ist.

Den Teig etwa 30 Minuten stehen lassen, damit er ausquellen kann.

VORBEREITEN

Inzwischen frischen Blattspinat gründlich im Spülbecken waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Feta auf dem Teller in kleine Stücke krümeln.

Backofen auf 70°C vorheizen.

EIERKUCHEN BRATEN

Öl in der Pfanne erhitzen. In der Pfannenmitte eine Schöpfkelle Eierkuchenteig verteilen.

1 Minute backen, den Eierkuchen wenden und eine weitere Minute backen.

Fertigen Eierkuchen auf einen Teller geben und im Ofen warmhalten.

Weitere Eierkuchen backen, bis der Teig aufgebraucht ist, insgesamt etwa 4 bis 5 Stück.

FÜLLUNG ZUBEREITEN

Den 3-Liter-Kochtopf zur Hälfte mit Wasser füllen, zum Kochen bringen und den Spinat darin 1 bis 2 Minuten sprudelnd kochen lassen.

Spinat ins Sieb geben, gut abtropfen lassen.

Danach in einer Schüssel mit dem Olivenöl mischen, salzen und pfeffern.

ANRICHTEN (siehe Foto Seite 64)

Jeweils einen Eierkuchen auf einen großen Teller geben, mit 1 TL rotem Pesto bestreichen, etwas Spinat und Feta darauf verteilen, zusammenklappen oder rollen und abbeißen!