

Mangold-Pfannkuchen-Auflauf

Zutaten

Pfannkuchen:

6 EL Vollkornmehl
3 Eier
125 ml Milch
1/2 TL Salz, Muskat
3 EL Sonnenblumenöl

Mangold:

ger. Emmentaler
800g Mangold:
1 Knoblauchzehe
3 EL Sonnenblumenöl
1 TL Salz
Liebstöckel, Majoran, Bohnenkraut (vorzugsweise frisch)
1 EL Butter

Zubereitung

Die Zutaten für Pfannkuchen teigen (außer ger Käse) zusammen zu einem glatten Teig verarbeiten und ruhen lassen

Inzwischen den Mangold gründlich waschen. Stiele in etwa 2 cm lange Stücke und Blätter grob klein schneiden. Knoblauchzehe fein hacken. Öl in einem flachen Topf erhitzen und zuerst die Mangoldstiele ca. 3 Min. lang dünsten. Dann die Blätter und den Knoblauch, das Salz und die Kräuter zugeben. (Falls frische Kräuter verwendet werden, erst zum Schluss zugeben) umrühren und das Gemüse ohne Flüssigkeit zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 8 – 10 Min. dünsten.

Währenddessen dünne Pfannkuchen ausbacken und den Backofen auf 180° vorheizen. Eine feuerfeste Form einfetten. Jetzt, beginnend mit einem Pfannkuchen, die Zutaten -auch den Käse- abwechselnd einfüllen. Den Schluss sollte ein Pfannkuchen bilden. Mit Butterflöckchen bestreuen. 15 Minuten überbacken.