1A+1B

Spinat-Zucchini-Pfannkuchen

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. ½ EL Öl in einer Pfanne erhitzen und den Spinat braten bis er zusammengefallen ist. Den Spinat in ein Sieb geben und mit der Rückseite eines Löffels die Flüssigkeit herausdrücken. Dann in kleine Stücke schneiden. Die Eier zusammen mit der Hälfte des Knoblauchs und etwas Pfeffer und Salz in einer Schüssel vermengen. Dann Zucchini, Spinat und 1 EL Petersilie hinzufügen und noch einmal gut durchrühren. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und ca. 3 Pfannkuchen aus dem Teig backen. Den Fromage frais mit dem restlichen Knoblauch, Gurke, 1 EL Petersilie, Salz und Pfeffer zu einer Dip-Soße vermengen. Die Pfannkuchen auf einem Teller anrichten, mit der Frühlingszwiebel abschließen und mit der Dip-Soße servieren.

Zutaten

- [ ] 2 Eier, aufgeschlagen
- [ ] 2 EL magerer Fromage frais
- [ ] 100 g frischer Spinat
- [ ] 25 g Gurke, gut abgetropft
- [ ] 50 g Zucchini, gerieben und abgetropft
- [ ] 1 Frühlingszwiebel in dünnen Ringen
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 2 EL Petersilie, fein gehackt
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**298 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**20 g**
Eiweiß	**19 g**