

# Frühlings-Rezept



## Spinatrollen mit Senfsauce

für 4 Personen, vegetarisch, Zubereitungszeit 45 Minuten



### Zutaten Spinatrollen:

- 60 g Haferflocken, fein
- 150 g Weizen-Vollkornmehl
- 200 ml Milch
- 200 ml Wasser
- 2 Eier
- 500 g Frischer Spinat
- 200 g Pilze, z. B. braune Champignons
- 200 g Zwiebeln, ca. 2 – 3 Stück
- 20 g Getrocknete Tomaten
- 1 - 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Rapsöl
- Kräutersalz, Pfeffer

### Zutaten Senfsauce:

- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl, ca. 10 – 15 g
- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 2 EL Milder Senf
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Prise Zucker

### Zubereitung Spinatrollen:

Haferflocken, Mehl, Milch, Wasser, Eier und 1 Prise Salz gut verrühren und ca. 15 – 30 Minuten ruhen lassen.

Spinat putzen, waschen und in wenig Wasser rund 5 Minuten garen. Wasser abgießen, etwas abkühlen lassen, ausdrücken und Spinat kleinschneiden. Pilze und Zwiebeln putzen, waschen und ebenfalls kleinschneiden. Nacheinander in wenig Öl anbraten. Mit den klein geschnittenen Tomaten und dem geschälten und durchgepressten Knoblauch zum Spinat geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus dem Teig nacheinander 5 – 6 Pfannkuchen backen. Die Füllung auf die gebackenen Pfannkuchen geben, aufrollen, in eine Auflaufform geben und im Backofen bei 100° Ober- und Unterhitze warmhalten.

### Zubereitung der Senfsauce:

Butter im Topf erwärmen, Mehl einrühren und unter Rühren anschwitzen. Mit Gemüsebrühe und Sahne aufgießen und 2 Minuten köcheln lassen. Senf, Zitronensaft und Gewürze zugeben und abschmecken.

# Frühlings-Rezept

## Tipps:

Bereiten Sie gleich mehr von der Pfannkuchen-Masse zu und genießen Sie die restlichen Pfannkuchen süß mit Konfitüre oder Apfelmus zum Nachtisch.

Pfannkuchen ohne Füllung können gut im Kühlschrank für den nächsten Tag aufbewahrt werden.

Wenn es einmal schnell gehen muss, kann auch Tiefkühl-Spinat verwendet werden.

## Varianten

In die Pfannkuchen-Masse Kräuter geben.

Das Würzen der Füllung mit Kreuzkümmel, Curcuma, Cayennepfeffer, Rosinen und gehackten Nüssen gibt dem Essen eine ganz andere Geschmacksrichtung.

Statt Spinat schmecken auch andere Gemüse in der Füllung lecker, z. B. Mangold oder Porree.

Mehr Rezepte unter: [www.ernaehrungsrat-rkn.de](http://www.ernaehrungsrat-rkn.de) – Rubrik Rezepte

*Ulla Tenberge-Weber und Uschi Plitzko*  
April 2021