

Hauptmahlzeit / Abendessen / Kinder /

## Eierkuchenröllchen mit Spinatfüllung

Zwischen Kindern und Spinat herrscht ja bekanntlich nicht die beste Freundschaft. Zwischen Kindern und Eierkuchen schon. Wer also sein Kind zum Spinatesser machen möchte, muss die Sache einfach nur gut verkaufen. Und wie geht das besser, als das Lieblingsessen damit zu bestücken?

### Zutaten für 6 Eierkuchen

---

- 250 gr - Mehl
- 200 ml - Milch
- 70 ml - Mineralwasser
- 2 - Eier
- - Salz

### Zutaten für die Füllung

---

- 200 gr - Blattspinat
- 150 gr - Champignons
- 150 gr - Feta
- 2 - Schalotten, gewürfelt
- 1 - Knoblauchzehe
- 1 Prise - Muskat
- - Salz & Pfeffer

### Zubereitung:

---

1. Zunächst alle Zutaten für den Eierkuchenteig in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren.
2. Eine große Pfanne erhitzen, etwas Butter hineingeben (eine Messerspitze) und etwa eine  $\frac{3}{4}$  gefüllte Suppenkelle Teig hineingeben. Durch schwenken und drehen der Pfanne, den Teig gleichmäßig verteilen und auf beiden Seiten 2 Minuten braten. Den Vorgang wiederholen bis alle Eierkuchen gebraten sind.
3. Nun den Spinat gründlich waschen und die groben Stiele entfernen. Gut abtropfen lassen und anschließend grob hacken.
4. Die Schalotten und den Knoblauch schälen. Beides in feine Würfel schneiden.
5. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
6. Jetzt wieder etwas Butter in die Pfanne geben und die Schalotten anbraten. Nach ca. 1-2 Minuten die Champignons dazugeben und für weitere 3 Minuten braten, bevor der Knoblauch dazukommt.
7. Den Spinat mit dazugeben und für ca. 4 Minuten dünsten lassen, dabei immer wieder umrühren.
8. Nun werden die Eierkuchen gefüllt. Dafür 2 gehäufte EL Spinat in die Mitte des Eierkuchens geben

und ca. 1 EL Feta darüber “bröseln”. Den Eierkuchen rollen und in der Mitte halbieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,  
Eure Julia