

## Gefüllte vegane Pfannkuchen mit Spinat, Linsen und Quinoa



### Zubereitung:

Für die herzhaften Pfannkuchen Mehl mit Wasser, Kräuter der Provence, Salz und Knoblauchgranulat zu einem geschmeidigen Teig verrühren und in Öl ausbacken. Pfannkuchen warm halten (z.B. im Backofen).

Für die Füllung den Quinoa sowie die roten Linsen jeweils nach Packungsanleitung garen. Die Zwiebel fein hacken und in Öl andünsten. Den Tiefkühl-Blattspinat mit ein paar EL Wasser hinzugeben und rühren bis der Spinat zerfallen ist. Tomaten in feine Würfel schneiden, den Käse in kleine Stücke schneiden. Nun Tomaten, Quinoa und Linsen zum Spinat geben und alles gut vermischen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen. Abschließend den Käse untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence nach Belieben abschmecken.

Zum Anrichten einige Löffel der Füllung auf einen Pfannkuchen geben und diesen aufrollen. Pfannkuchen in Stücke schneiden und nach Wunsch mit frischer Paprika und Zucchini. Die Pfannkuchen schmecken auch ohne Soße sehr gut. Wer aber gerne einen kleinen Dip hätte, kann z.B. etwas Alnatura Paprika-Nuss Brotaufstrich mit einigen Esslöffeln heißem Wasser verrühren und dazu servieren. Fertig sind die schnellen und gesunden Pfannkuchen.

### Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Mehl
- 500 ml Wasser
- Kräuter der Provence
- Knoblauchgranulat
- Salz
- Pfeffer
- 250 g TK Blatt-Spinat
- 1 Zwiebel
- 6 große Tomaten
- 100 g Quinoa
- 150 g rote Linsen
- 3-4 Wilmersburger Scheiben – Pilze