



# Pfannkuchen mit frischem Spinat und Salbeiotomaten

🕒 Preparation time: 25 minutes

👤 Portions: 2

Cooking time: 0 minutes

**Total time: 25 minutes**

---

## Zutaten für die Spinat-Tomaten-Füllung (für zwei Portionen)

Dieses Rezept besteht aus zwei Komponenten: a) Pfannkuchen und b) Füllung. Zum [Pfannkuchenrezept](#) geht es hier lang.

- 3-4 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g frischer Blattspinat | ich nehme gerne Babyspinat/jungen Spinat
- 4 EL Soja Cuisine | oder andere Pflanzen Cuisine
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Etwas frische Muskatnuss
- 10 Cocktailtomaten
- 5 frische Salbeiblätter
- 1 EL Agavendicksaft
- Crème de Balsamico

---

## Zubereitung (ca. 25-30 Minuten)

1. Pfannkuchen nach diesem [Basis-Rezept](#) zubereiten und im Ofen warm stellen.
2. Eine große und eine kleine Pfanne bereit stellen. Die nachfolgend beschriebenen zwei Arbeitsgänge (Zubereitung Spinat und Zubereitung Tomaten) vollziehe ich am Herd in zwei Pfannen parallel.
3. Tipp: Die große Pfanne braucht man zur Zubereitung des Spinats. Denn 300 g frischer Spinat sind sehr voluminös. Ich finde es immer wieder witzig, wie stark Spinat "zusammen fällt" - 300 g reichen gerade für zwei Portionen.
4. In der großen Pfanne Pflanzenöl erhitzen. Zwiebel und eine Knoblauchzehe klein schneiden. Die Zwiebelstücke sowie die halbe Knoblauchzehe in das heiße Fett geben. Spinat dazu geben, kurz zusammenfallen lassen und wenden. Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zum Schluss mit Soja Cuisine abschmecken.
5. Die Cocktailtomaten halbieren und den kleinen, harten Strunkteil entfernen. In der kleineren Pfanne parallel Öl erhitzen. Knoblauchstückchen von einer halben oder kleinen Knoblauchzehe anbraten. Die Tomaten im heißen Öl 2-3 Minuten stark anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Salbeiblätter mit braten. Immer wieder wenden. Zum Abschluss mit einem EL Agavendicksaft karamellisieren lassen.
6. Einen dünnen, weichen und warmen Pfannkuchen auf einen Teller geben. Spinat und Salbeiotomaten auf einer Seite des Pfannkuchen aufhäufen und die andere Pfannkuchenseite leicht über die Füllung schlagen. Jetzt nochmals frischen Pfeffer aus der Mühle drüber geben und mit Crème Balsamico garnieren.