



## Zucchini-tortilla mit Quarksauce

### Zutaten

60	g	Weizen Vollkornmehl
200	ml	fettarme Milch
250	g	Magerquark
125	ml	fettarme Milch
		Jodiertes Salz, Pfeffer
1	Bund	Schnittlauch
200	g	Blattspinat
3		Eier
600	g	Zucchini
2		Zwiebeln
1	Zehe	Knoblauch
		Basilikum, Petersilie
		Jodiertes Salz, Pfeffer,
2	EL	Rapsöl

### Zubereitung

Das Weizenmehl mit der Milch verrühren und ca. 20 Minuten quellen lassen. Zwischenzeitlich den Quark mit der Milch, den Gewürzen und der Hälfte Schnittlauchröllchen vermengen und kalt stellen.

Den Spinat sorgfältig säubern und mehrmals in kaltem Wasser waschen. Die Blätter tropfnass in eine Kasserolle geben und dünsten bis die Spinatblätter zusammenfallen (günstig ist ein Topf mit Glasdeckel). Anschließend den Spinat hinaus nehmen, abkühlen lassen, ausdrücken und klein hacken (TK-Ware nur auftauen und zerkleinern).

Die Zucchini waschen, Blüten- und Stielansätze entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel pellen und fein würfeln sowie Kräuter und Knoblauch zerkleinern. Die Eier unter das Milch-Mehlgemisch rühren und so einen Pfannkuchenteig herstellen.

Die Zucchini und Zwiebel in einer großen, beschichteten, mit 1 EL Rapsöl erhitzten Pfanne ca. 10 Minuten anbraten. Anschließend Spinat und Kräuter zugeben, etwas Salzen und Pfeffern, mit der Pfannkuchenmasse übergießen und etwas verrühren. Die Tortilla unter gelegentlichem Schütteln der Pfanne bei leichter Hitze von der Unterseite goldgelb backen. Danach die Tortilla auf einen großen Teller, Deckel oder ähnliches gleiten lassen und wenden. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die Tortilla von der zweiten Seite goldgelb backen. Dann in Stücke zerteilen und einen Salat dazu reichen.

### Nährwerte pro Person

bei 4 Portionen

Kilokalorien	:	281	Kilojoule	:	1180
Eiweiß	:	23 g	Ballaststoffe	:	5 g
Fett	:	11 g			
Kohlenhydrate	:	21 g			