Bunte Frittaten

Kochdauer:
Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:
einfach

Zutaten:

0,25 l	Milch
2 Stk.	Eier
120 g	Mehl
	Salz
	Öl

Mein persönlicher Tipp

Wer es gerne bunt mag, soll sich an bunte Frittaten wagen!



Romana Mairinger
Seminarbäuerin im Bezirk Vöcklabruck



Foto: LK OÖ/Romana Schneider - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Die Milch mit dem Mehl glatt verrühren, Eier und Salz einmengen.
- In einer gut befetteten und erhitzten Pfanne etwas Teig eingießen und diesen durch Schwenken der Pfanne regelmäßig verteilen.
- Palatschinken auf beiden Seiten goldgelb backen. Zusammenrollen und in dünne Streifen schneiden.

Färbemöglichkeiten für Frittaten

- Grün: grob gehackte Kräuter (Petersilie, Brennnessel, Giersch, Basilikum, Spinat, Ruccola, Selleriegrün usw.) in den Teig geben und mit dem Mixstab kurz pürieren.
- Orange bis Rot: Paradeismark, Ketchup, getrocknete Ringelblumenblüten (gemahlen), Paprikapulver, Rote Rüben-Pulver
- Gelb: Curry, Safran, Curcuma

Quellen:



Romana Schneider & Martina Lettner:
Kursunterlage Genuss gelöffelt- köstliches aus der Suppenküche

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union
Bundesministerium Nachhaltigkeit und Tourismus
LE 14-20
Eine Initiative des AGRAR.PROJEKT.VEREIN