

Mangoldfrittaten

Zutaten für 5 Personen:

50 g Mangold
50 ml Milch
75 ml Gemüsebrühe
1 Ei
25 g Weizenvollkornmehl
25 g Weizenmehl
20 ml Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer, Muskat
Kräutersalz
1 EL gehackte Petersilie



Zubereitung:

Mangold blanchieren, kalt abschwemmen, fein hacken. Von der Milch, Gemüsebrühe, Ei und Mehl einen Teig herstellen mit Salz, Pfeffer, Muskat, Petersilie und Kräutersalz würzen. Kurz rasten lassen.

Aus der Masse in einer beschichteten Pfanne oder mit wenig Sonnenblumenöl dünne Palatschinken backen, abkühlen lassen und zu Frittaten schneiden.

TIP: Anstelle von Mangold kann man auch Spinat, Brennesseln oder andere beliebige Kräuter verwenden.