

# Bärlauch-Frittaten

Die Bärlauch-Frittaten sind eine beliebte Suppeneinlage zur Bärlauch-Zeit im Frühjahr. Das Rezept gelingt selbst Kochanfänger.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 5 min

**Koch/Backzeit:** 20 min

**Ruhezeit:** 20 min

**Gesamtzeit:** 45 min



## Zutaten

|         |                          |
|---------|--------------------------|
| 4 Stk.  | <a href="#">Eier</a>     |
| 250 ml  | Vollmilch                |
| 120 g   | Mehl                     |
| 1 Bund  | <a href="#">Bärlauch</a> |
| 1 Prise | <a href="#">Salz</a>     |
|         | Pflanzenöl               |

## Zubereitung

1. Für die **Bärlauch-Frittaten** vermische die Vollmilch mit den Eiern, dem Mehl und einer Prise Salz zu einem glatten Teig. Lasse den Teig etwa 20 Minuten ruhen, damit er schön geschmeidig wird. In der Zwischenzeit kannst du den Bärlauch waschen, trocken schleudern und fein zerschneiden.
2. Gib den fein zerschnittenen Bärlauch zum Teig hinzu und rühre ihn sorgfältig unter. Erhitze etwas Pflanzenöl in einer Pfanne und backe nach und nach dünne Bärlauch-Palatschinken. Achte darauf, dass sie auf beiden Seiten goldbraun und knusprig werden. Mit einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden und die Bärlauch-Frittaten als Suppeneinlage verwenden.

### Unsere Empfehlung

Bratpfanne 32 cm, mit  
kratzfester Titanium

antihaft-Beschichtung



[hier bestellen](#)



## Tipp

Anstelle für eine Suppeneinlage kannst du die fertigen Bärlauch-Palatschinken mit einem leckeren Kräuterdip oder mit einer cremigen Joghurt-Topfencreme genießen.