

Rezept

Tomaten-Frittata

Ein Rezept von Tomaten-Frittata, am 23.04.2024

Zutaten

ca. 230 ml	Milch	2	Eier
60 g	Maismehl		Salz
	Pfeffer	60 g	Weizenmehl (Type 1050)
1 Handvoll	Salbeiblätter	400 g	festе Tomaten
2 EL	Olivenöl	50 g	Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Die Milch mit Eiern, Maismehl, Salz, Pfeffer und Weizenmehl zu einem Teig verrühren. Den Pfannkuchenteig ca. 10 Min. quellen lassen, dann eventuell noch etwas Milch unterrühren.
2. Die Salbeiblätter waschen und trocken schütteln. Die Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen. Die Tomaten in fingerdicke Scheiben schneiden.
3. Dann aus den vorbereiteten Zutaten 2 Frittaten backen. Dafür jeweils 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Hälfte der Salbeiblätter darin kurz anbraten. Die Hälfte des Teiges darübergießen und mit der Hälfte der Tomatenscheiben belegen. Den Teig zugedeckt bei kleiner Hitze in ca. 5 Min. stocken lassen.
4. Inzwischen den Parmesan in Späne hobeln. Die Frittata wenden, mit der Hälfte des Käses bestreuen und zugedeckt in ca. 4 Min. fertig backen. Die Frittata herausnehmen und warm halten. Die zweite Portion ebenso backen.