



KRÄUTER- FRITATTENSUPPE

JULIAS NACHHALTIGE KÜCHE

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

für die Brühe

- Schalen von Gemüse (z.B. Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Süßkartoffel, Petersilienwurzel, Pastinaken, Hokaido Kürbis, ...)
- Reste vom „Grünzeug“ (z.B. Lauchreste, Petersilienstängel, Karottengrün ...)
- Salz

Für die Kräuterpfannkuchen

- 2 Eier
- 1 EL Zucker
- 3 EL Öl
- 250 ml Milch
- 1 TL Backpulver
- Ein paar Stängel Karottengrün, Kohlrabi Blätter, Petersilie, Schnittlauch, Kresse

01

Schalen in einem großen Topf mit Wasser aufgießen und ca. 1 Stunde köcheln, bis eine dunkle Farbe entsteht. Brühe abseihen.

02

Eier, Zucker und 1 Prise Salz mit dem Schneebesen des Handrührgerätes cremig rühren. Öl und Milch unterrühren.

03

Mehl und Backpulver mischen und unterrühren. Kräuter fein hacken und unterheben.

04

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig nach und nach 4 dünnere Pfannkuchen oder 2 dickere Pancakes bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 2 Minuten goldbraun backen.

05

Pfannkuchen rollen und in Streifen schneiden oder Pancakes in Rauten schneiden und mit der selbstgemachten Brühe genießen.