



Rote-Rüben-Frittate mit Frischkäsefülle und Salat

Du brauchst:

- ✓ 40 g Mehl (glatt)
- ✓ 20 g Vollkornmehl
- ✓ Ca. 1/8 l Rote-Rübensaft
- ✓ 1 Ei (klein), Prise Salz
- ✓ Öl zum Herausbacken

Zeitaufwand: 20 Minuten



- ✓ 70 g Kräuterfrischkäse
- ✓ 1 EL Topfen
- ✓ Kräuter, etwas Salz, Pfeffer
- ✓ Je 30 g Karotte und Paprika
- ✓ ½ kleiner Kopfsalat
- ✓ Je 2 EL Öl, Essig, Wasser - Kräuter, Salz nach Bedarf (für Dressing)

Zubereitung:

Rühre aus Mehl, Vollkornmehl, Rote-Rübensaft, Ei und der Prise Salz einen Frittatenteig an. Erhitze nun eine Pfanne und gib einen Schöpfer Frittatenteig in die Pfanne und backe diese von beiden Seiten goldgelb.

Schneide die Karotten und den Paprika würfelig. Mische Kräuterfrischkäse, Topfen, Kräuter, Gewürze, Karotte und Paprika zu einer cremigen Masse zusammen. Fülle die Frittaten mit der Frischkäsemasse, roll sie zusammen und garniere sie mit dem marinierten Salat.

