

Frittatensuppe für 4 Portionen

- 75 g Mehl (glatt)
- 125 ml Milch
- 2 Eier
- Salz
- Butter
- 1L Suppe (nach Wahl)



Zubereitung

1. 1 l Suppe (nach Wahl) Die Eier aufschlagen und verquirlen. Das Mehl, Milch und Salz darunter mischen und gut verrühren.
2. In einer Palatschinkenpfanne oder einer anderen flachen Pfanne ein wenig Butter zerlassen und so viel Teig einfließen lassen, dass der Boden dünn bedeckt ist. Etwas anbraten lassen, dann wenden.
3. Auf diese Art 3 bis 4 Frittatenpalatschinken beidseitig schön goldig herausbacken.
4. Die fertigen Frittatenpalatschinken etwas abkühlen lassen, dann einzeln zusammenrollen und in feine Streifen schneiden.
5. Für eine Frittatensuppe die Palatschinkenstreifen auf Teller verteilen und mit der Suppe Ihrer Wahl aufgießen.
6. Frittaten in die klare Rindsuppe.

Zutaten für Rindsuppe

- **Für 4 Personen:**
- 1 kg Rindsknochen
- 1 große rote Zwiebel
- 100 g Karotten
- 100 g Knollensellerie
- 80 g Lauch
- 60 g Champignons
- 60 g Paradeiser
- 8 Pfefferkörner
- 3 Wacholderbeeren
- 3 Körner Neugewürz (Piment)
- 1 Lorbeerblatt
- Salz

Zubereitung In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen, die Knochen 2 Minuten blanchieren und mit kaltem Wasser abwaschen. Die Knochen mit 2,5 Liter kaltem Wasser bedecken und langsam erhitzen. Sobald das Wasser zu kochen beginnt, den entstandenen Schaum abschöpfen, die Suppe leicht salzen und 1 Stunde lang köcheln lassen.

Die Zwiebel halbieren und in einer Pfanne ohne Fett dunkel anrösten. Das restliche Gemüse waschen, Karotten und Sellerie schälen, mit dem Lauch, den Champignons und dem Paradeiser in grobe Stücke schneiden und mit den Gewürzen und der Zwiebel in die Suppe geben. Die Brühe weitere 2 Stunden schwach kochen lassen, anschließend durch ein feines Sieb in einen Topf abgießen.

Die Rindsuppe erneut erhitzen, mit Salz abschmecken und heiß servieren.

Reisfleisch für 4 Portionen

- 600 g Schopfbraten vom Schwein
- 200 g Zwiebeln
- 3 EL Öl
- 5 EL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL scharfes Paprikapulver
- 500 ml Rindsuppe
- 1 TL gemahlener Kümmel
- 1 EL Majoran (getrocknet)
- 2 Knoblauch (gepresst)
- etwas Salz
- 350 g Langkornreis
- 1 EL glattes Mehl



Zubereitung

1. Fleisch und Zwiebel würfelig schneiden. In einem großen Topf mit Deckel den Zwiebel in Fett anschwitzen, das geschnittene Fleisch dazugeben und anbraten.
2. Pfeffer, Thymian, Knoblauch und scharfen Paprika nach Geschmack dazugeben. Wenn die beim Anbraten entstandene Flüssigkeit verdampft ist, das Tomatenmark dazugeben und gut rösten.
3. Edelsüßen Paprika hinzufügen und mit Suppe ablöschen. Das Fleisch gut mit Suppe bedecken, aufkochen, die Hitze reduzieren.
4. Deckel drauflegen und dünsten, bis das Fleisch weich ist (ca. 40 Minuten). Den Reis in einen Meßbecher geben und die doppelte Menge Wasser bereitstellen.
5. Wenn das Fleisch weich ist, den Reis zum Fleisch geben und untermischen. Wasser zugeben, nach Geschmack salzen, umrühren und aufkochen bis das Reisfleisch aufkocht.
6. Immer wieder umrühren, danach die Hitze ganz gering stellen. Noch einmal gründlich umrühren und den Deckel auflegen. Nach ca. 50 Minuten den Deckel abnehmen und probieren, ob der Reis schon weich ist.
7. Falls notwendig, etwas Wasser zugeben und weiter bei ganz geringer Hitze stehen lassen. Durchrühren und etwas auflockern.

Zutaten für 4 Portionen

- 150 g Mehl (glatt)
- 2 Stk. Eier
- 250 ml Milch
- 1 EL Butter (geschmolzen)
- 1 Prise Salz
- 4 EL Butter (zerlassen, zum Herausbacken)



1. Für die **Palatschinken** zuerst Mehl, Milch, Eier, Salz mit dem Schneebesen in einer Schüssel glatt rühren. Ca. 10 Min. stehen lassen, dadurch wird der Teig etwas dicker und danach nochmals gut durchrühren.
2. Sollte der Palatschinkenteig zu dick sein, mit etwas Mineral oder Soda verdünnen.
3. In einer beschichteten Pfanne einen Schuss Öl erhitzen (das Öl sollte ganz heiß sein, dann gelingt die erste Palatschinke sofort). Dann etwas Teig (mit einem Schöpfer) in die heiße Pfanne hineingegeben. Die Pfanne dabei immer wieder schwenken, sodass der Boden gleichmäßig dünn mit Teig bedeckt ist.
4. Mit dem Pfannenwender die Palatschinke mehrmals wenden und von beiden Seiten goldgelb ausbacken.
5. Die Fertig gebackenen Palatschinken halten sie im Backofen bei ca. 60 Grad warm.
6. Mit beliebigen Zutaten (Marmelade, Nutella, Schinken & Käse etc.) die Palatschinken bestreichen und zusammenrollen.

Quelle: ichkoche.at