

Italienische Rezepte

Frittata die carciofi (Artischockenomelett)

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Backen, Gemüse, Italien, Teig

Zutaten

4	Artischocken jung und zart	2 Essl. Butter
2 Essl.	Zitronensaft	1 Essl. Mehl
4	Eier	Salz
2 Essl.	Milch	Pfeffer a.d.M.
4 Essl.	Olivenöl	

Die holzigen äußeren Blätter der Artischocken entfernen, von den übrigen Blättern die Spitzen abschneiden. Artischocken Achteln, das Heu entfernen. Geputzte Artischocken sofort in Wasser mit dem Zitronensaft legen, damit sie sich nicht verfärben.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Artischocken aus dem Zitronenwasser nehmen, gut trocknen und mit Salz und Pfeffer würzen. mit dem Mehl bestäuben und im heißen Öl goldgelb backen. Herausnehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Pfanne säubern.

Eier mit der Milch verquirlen, salzen und pfeffern. In der Pfanne die Butter schmelzen lassen, Artischocken hinein geben und die Eiermischung angießen (oder nacheinander vier Portionen zubereiten). Die Unterseite goldgelb backen, dabei die Pfanne ab und zu rütteln. Omelett auf einen Teller gleiten lassen und wenden. Bei milder Hitze fertig backen, heiß servieren.