

SALBEIMÜSLI



Rezept: Anna de Leeuw. Food for the soul. Hölker Verlag 2009 - Foto: compactcook.com

AUFWAND
klein

KOCHDAUER
20 Min.

SAISON
ganzjährig

HERKUNFT
Schweiz

KURZ VORGESTELLT

Die knusprigen Salbeiblätter schmecken zu einem Glas Bier oder (Weiss-)wein. Am besten ganz frisch aus der Pfanne!

ZUTATEN (4 PERSONEN)

50 g	Mehl	0.5 Pr	Salz
1 dl	Milch	20 Bl	Salbei, gross
1	Ei	5 dl	Olivenöl

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl und die Milch gründlich verrühren, damit keine Klümpchen im Pfannkuchenteig entstehen. Dann das Ei und Salz unterrühren. Den Teig abdecken und 30 Min. quellen lassen.
2. Die Salbeiblätter durch den Pfannkuchenteig ziehen. Eine dünne Schicht Olivenöl in der Pfanne erhitzen und dann die Kräuter in 2-3 Min. goldbraun frittieren.
3. Auf Küchenpapier legen, damit das überschüssige Öl abtropft. Mit dem Meersalz bestreuen und möglichst sofort servieren.

HINWEIS: Salbei heilt Entzündungen in Hals und Rachen.