Verbraucherzentrale Südtirol
Finanziert vom MIMIT D.D. 12. Mai 2025

info@verbraucherzentrale.it

Frigga (traditionelle Eierspeise aus Kärnten)

Milchprodukte und Eier
Für die Verwertung von überschüssigen Eiern und Käseresten
Pfannengerichte
Rezeptidee der Verbraucherzentrale Südtirol

Zutaten für 3 Portionen:

- 150 g Speck oder Bauchspeck
- 1 Zwiebel
- 150 g Käsereste (bevorzugt würzige Käsearten wie z.B. Bergkäse)
- 3 Eier
- Petersilie
- Öl zum Braten
- n.B. Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Speck würfeln, Zwiebel klein schneiden. Käse reiben. Eier mit einer Gabel verrühren. Petersilie hacken. In einer Bratpfanne etwas Öl erhitzen und die Speckwürfel darin anrösten. Zwiebel hinzufügen und kurz mitbraten. Den geriebenen Käse dazu geben und schmelzen lassen, dabei immer wieder umrühren bzw. wenden. Zuletzt die Eimasse darüber verteilen und stocken lassen, dabei ab und zu umrühren. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer

würzen. Da sowohl Käse als auch Speck bereits sehr salzig sind, braucht es vielleicht gar kein zusätzliches Salz. Die fertige Frigga mit gehackter Petersilie bestreuen. Dazu passt Polenta oder Brot. Frigga diente ursprünglich körperlich schwer arbeitenden Holzfällern als nahrhafte Speise, die einfach zuzubereiten war. Ähnliche Gerichte, wenn auch teilweise mit anderen Zutaten, sind auch in Friaul – Julisch Venetien (Frico) und in Slowenien (Frika) bekannt.

Zeitaufwand: rund 20 Minuten

Vegetarische Variante: Für eine fleischlose Frigga können anstelle von Speck Champignons oder Räuchertofu verwendet werden.