



## Frittata mit Paprika und Stremellachs

dazu Romanasalat



30-40min



4 Portionen

Frühstück, Brunch, Mittagessen, Snack oder Dinner: Bei einer Frittata kannst du eigentlich kaum etwas verkehrt machen, nach Lust und Laune Gemüse und Gewürze hinzufügen und in kürzester Zeit steht der mediterrane Eierkuchen auf deinem Tisch - bereit, verspeist zu werden! Probier es aus mit herzhaftem Räucherlachs und frischem Romanasalat dazu.

## Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 8 Bio-Eier<sup>1</sup>
- 2 Pck. ASC-Stremellachs<sup>2</sup>
- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Äpfel

## Was du zu Hause benötigst

- 400ml Milch<sup>3</sup>
- 2TL Senf<sup>4</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- große, ofenfeste Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

Eier (1), Fisch (2), Milch (3), Senf (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 801kcal, Fett 40.6g,  
Kohlenhydrate 63.9g, Eiweiß 42.4g



### 1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die **Kartoffeln samt Schale** grob reiben.



### 2. Gemüse anbraten

Die **Paprika** und die **Kartoffeln** in einer großen, ofenfesten Pfanne mit 2EL Olivenöl mittlerer Hitze 5-6Min. anbraten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Je nach Größe der Pfanne das **Gemüse** ggf. auf zwei Pfannen verteilen und anbraten. Danach für die **Frittata** das **Gemüse** aus der zweiten Pfanne in die ofenfeste Pfanne umfüllen und weiterverarbeiten.



### 3. Guss vorbereiten

Inzwischen den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Eier** mit 400ml Milch verquirlen und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verquirlen, dann die **Kräuter** unterrühren.



### 4. Fisch vorbereiten

Die Haut entfernen und den **Lachs** mit einer Gabel grob zerteilen, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen.



### 5. Frittata garen

Den **Lachs** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und alles gut vermengen. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Eiermilch** darübergießen, dabei die **Gemüse-Lachs-Mischung** etwas flach drücken. Die **Frittata** im Ofen 25-30Min. garen, bis das **Ei** gestockt und die **Frittata** goldbraun und gar ist.



### 6. Salat zubereiten

Den **Romanasalat** in feine Streifen schneiden. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. 2EL Olivenöl mit 2EL Essig, 2TL Senf und je 1 kräftigen Prise Zucker, Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und die **Apfelspalten** untermengen. Kurz vor dem Servieren den **Salat** unterheben. Die **Frittata** in Stücke schneiden und mit dem **Salat** servieren.