



Express+ Frittata-Baguette

mit Rucola und Tomaten-Oliven-Pesto



ca. 20min



2 Portionen

Du hast Lust auf ein schnelles Mittagessen für unterwegs oder auf die Hand? Da haben wir doch was für dich: ein Sandwich-Baguette mit goldgelber Rührei-Gemüse-Frittata, die auf einem würzigen Pesto aus getrockneten Tomaten und Oliven ruht. Obendrauf gibt es noch eine Portion pfeffrigen Rucola, und schon steht dem rot-gelb-grünen Genuss nichts mehr im Weg!

Was du von uns bekommst

- 250g Bami-/Nasi-Gemüsemix
- 4 Bio-Eier ¹
- 1 Baguettebrötchen ²
- 1 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backrost
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 741kcal, Fett 52.4g, Kohlenhydrate 47.6g, Eiweiß 20.6g



1. Gemüse braten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Gemüsemix** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 6–8Min. braten, bis das **Gemüse** weich wird.



4. Frittata backen

Die Auflaufform und die **Baguettehälften** auf einen Backrost geben und ca. 10Min backen, bis die **Eier** gestockt sind und das **Baguette** goldbraun und knusprig ist. (Siehe auch Schritt 6.) **Tipp:** Die **Frittata** ist gar, wenn man an der Auflaufform wackelt und sie sich in der Mitte noch ein wenig bewegt.



2. Eier verquirlen

Die **Eier** aufschlagen, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und mit einer Gabel verquirlen, bis sie gut gemischt, aber nicht schaumig sind.



5. Anrichten & servieren

Die **Frittata** in **2 Stücke** aufteilen. Die **unteren Hälften des Baguettes** mit etwas **Tomaten-Oliven-Pesto** bestreichen, die **oberen Hälften** mit je 1EL Mayonnaise bestreichen. Die **Sandwiches** mit je **1 Stück Frittata** und etwas **Rucola** belegen und mit dem **übrigen Rucola** als Beilage und dem **übrigen Pesto** zum Dippen servieren.



3. Baguette vorbereiten

Eine mittelgroße Auflaufform mit 1EL Olivenöl einfetten, den **Gemüsemix** und die **Eier** hineingeben und vermengen. Das **Baguette** quer halbieren und **beide Hälften** aufschneiden.



6. Mehr Genuss

Für einen mediterranen Geschmacks-Kick kannst du das Baguette vor oder nach dem Aufbacken mit einer halbierten Knoblauchzehe einreiben.

Wenn du eine ofenfeste Pfanne hast, kannst sie benutzen, um das Gemüse darin anzubraten. Dann gibst du die verquirlten Eier direkt in die Pfanne und bäckst die Frittata in der Pfanne anstatt in der Auflaufform. Das spart ein wenig Abwasch.