



Frittata mit Chorizo und Kichererbsen

dazu würziger Spinatsalat



ca. 25min



2 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 herzhafter Chorizo und Kichererbsen und einem frischen Spinatsalat dazu. Guten Appetit!

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 4 Bio-Eier ¹
- 100g Chorizo, gewürfelt ²
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver

- ¼TL körniger Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- Backofen mit Grillfunktion
- kleine ofenfeste Pfanne
- Küchenwaage
- Sieb

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

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

Energie 524kcal, Fett 34.5g,
Kohlenhydrate 23.0g, Eiweiß 26.4g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Spinat** gründlich waschen und grob schneiden. Die **½ der Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. **Tipp:** Die **übrigen Kichererbsen** z. B. im nächsten Curry verwenden.



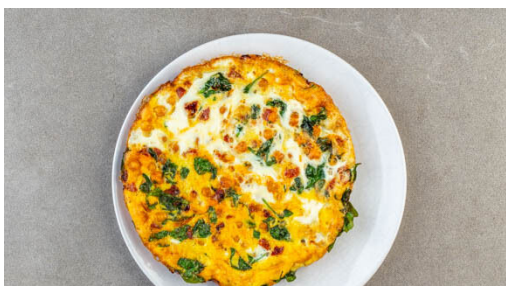
4. Frittata backen

Die **Chorizo-Gemüse-Mischung** gleichmäßig in der Pfanne verteilen und die **verquirlten Eier** darübergießen, dabei die **Chorizo-Gemüse-Mischung** etwas flach drücken, bis alles von **Ei** bedeckt ist. Die **Frittata** noch 3–4Min. sanft braten, bis der Boden zu stocken beginnt. Dann die **Frittata** im Ofen 3–4Min. garen, bis sie goldbraun und gar ist.



2. Chorizo anbraten

Die **Eier** mit 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer verquirlen. Die **Zwiebeln** in einer kleinen ofenfesten Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 2Min. glasig anbraten. **75g Chorizo** in die Pfanne geben und weiterbraten, bis beides zu bräunen beginnt. **Tipp:** Mit der **restlichen Chorizo** eine Suppe oder einen Eintopf verfeinern.



5. Frittata wenden

Die Ränder der **Frittata** mit einem Gummispatel lösen. Einen großen Teller auf die Pfanne legen, den Teller und die Pfanne mit Topflappen gut festhalten und die **Frittata** vorsichtig wenden und auf den Teller stürzen. Mithilfe eines zweiten Tellers die **Frittata** erneut wenden, sodass die schöne, goldbraune Seite nach oben zeigt.



3. Kichererbsen kochen

Die **Kichererbsen**, den **Knoblauch** und das **Paprikapulver** mit der **Chorizo** vermengen und in 2-3Min. duftend anbraten. Die **½ des Spinats** untermischen und bei mittlerer Hitze garen, bis der **Spinat** leicht zusammenfällt.



6. Salat zubereiten

In einer Schüssel 1 EL Olivenöl mit ½ EL hellen Essig, ¼ TL körnigen Senf und je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Mit dem **restlichen Spinat** vermengen, bis der **Spinat** gut von dem **Dressing** überzogen ist. Die **Frittata** nach Belieben in Stücke schneiden und mit dem **Spinatsalat** servieren.