



## Frittata mit Paprika und Stremellachs

dazu Romanasalat



30-40min



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 herzhaftem Räucherlachs und frischem Romanasalat dazu.



## Was du von uns bekommst

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

## Was du zu Hause benötigst

- 200ml Milch <sup>3</sup>
- 1TL 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 808kcal, Fett 42.4g, Kohlenhydrate 59.9g, Eiweiß 44.5g



### 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 1EL Olivenöl mittlerer Hitze 5-6Min. anbraten. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



### 3. Guss vorbereiten

Inzwischen den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Die **Petersilie** samt **Stängeln** fein hacken. Die **Eier** mit 200ml Milch und je 1 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. Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. 1EL Olivenöl mit 1EL Essig, 1TL Senf und je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und die **Apfelspalten** untermengen. Kurz vor dem Servieren den **Salat** unterheben. Die **Frittata** nach Belieben in Stücke schneiden und mit dem **Salat** servieren.