



Chorizo-Kichererbsen-Frittata

dazu würziger Spinatsalat



ca. 25min



6 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 einem frischen Spinatsalat. Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 3 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 400g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 10 Bio-Eier ¹
- 300g Chorizo, gewürfelt ²
- 3 Pck. geräuchertes Paprikapulver

Was du zu Hause benötigst

- 1TL körniger Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- 2 mittelgroße ofenfeste Pfannen
- Sieb

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

Kochtipp

Die übrigen Kichererbsen z. B. in einem Salat verwenden.

Allergene

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

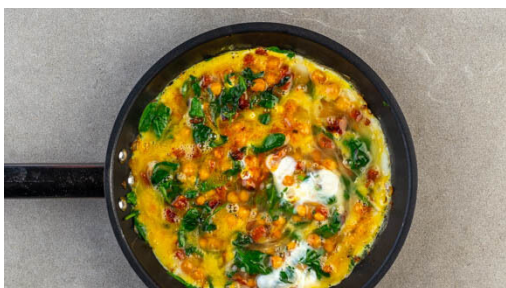
Nährwertangaben pro Portion

Energie 547kcal, Fett 36.3g, Kohlenhydrate 22.8g, Eiweiß 27.6g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Spinat** gründlich waschen und grob schneiden. **1½ Dosen Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



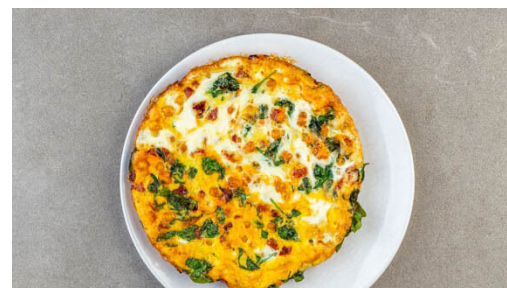
4. Frittatas backen

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



2. Chorizo anbraten

Die **Eier** mit ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer verquirlen. Die **Zwiebeln** in 2 mittelgroßen ofenfesten Pfannen mit je 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 2Min. glasig anbraten. Die **Chorizo** auf die Pfannen verteilen und weiterbraten, bis die **Zwiebeln** und die **Chorizo** zu bräunen beginnen.



5. Frittatas wenden

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



3. Kichererbsen kochen

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



6. Salat zubereiten

In einer Schüssel 4EL Olivenöl mit 2EL hellem Essig, 1TL körnigem Senf und je ½TL Zucker, Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Mit dem **restlichen Spinat** vermengen, bis der **Spinat** gut von dem **Dressing** überzogen ist. Die **Frittatas** nach Belieben in Stücke schneiden und mit dem **Spinatsalat** servieren.