



Chorizo-Kichererbsen-Frittata

dazu würziger Spinatsalat



ca. 25min



3 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

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 6 Bio-Eier ¹
- 200g Chorizo, gewürfelt ²
- 2 Pck. geräuchertes Paprikapulver

Was du zu Hause benötigst

- ½TL körniger Senf ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 632kcal, Fett 40.7g, Kohlenhydrate 30.1g, Eiweiß 31.1g



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. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



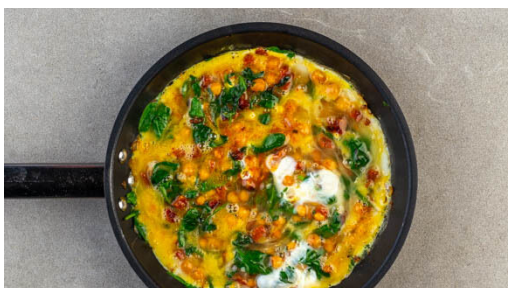
2. Chorizo anbraten

Die **Eier** mit ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer verquirlen. Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen ofenfesten Pfanne mit 1½EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 2Min. glasig anbraten. **150g Chorizo** in die Pfanne geben und weiterbraten, bis beides zu bräunen beginnt.



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.



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.



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.



6. Salat zubereiten

In einer Schüssel 2EL Olivenöl mit 1EL hellem Essig, ½TL körnigem Senf und je 1 kräftigen 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.