



Frittata mit Paprika und Stremellachs

dazu Romanasalat



30-40min



4 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

- 2 Paprika
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 20g Schnittlauch & Petersilie
- 8 Bio-Eier ¹
- 2 Pck. ASC-Stremellachs ²
- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Äpfel

Was du zu Hause benötigst

- 400ml Milch ³
- 2TL Senf ⁴
- 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 801kcal, Fett 40.6g,
Kohlenhydrate 63.9g, Eiweiß 42.4g



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 2EL Olivenöl mittlerer Hitze 5-6Min. anbraten. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. **Tipp:** Je nach Größe der Pfanne das **Gemüse** ggf. auf zwei Pfannen verteilen und anbraten. Danach für die **Frittata** das **Gemüse** aus der zweiten Pfanne in die ofenfeste Pfanne umfüllen und weiterverarbeiten.



3. Guss vorbereiten

Inzwischen den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Eier** mit 400ml Milch verquirlen und je 1 kräftigen 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. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. 2EL Olivenöl mit 2EL Essig, 2TL Senf und je 1 kräftigen Prise Zucker, Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und die **Apfelspalten** untermengen. Kurz vor dem Servieren den **Salat** unterheben. Die **Frittata** in Stücke schneiden und mit dem **Salat** servieren.