

MARLEY SPOON



Frittata-Baguette

mit Rucola und Tomaten-Oliven-Pesto



ca. 20min



1 Portion

Du hast Lust auf ein schnelles Mittagessen für unterwegs oder auf die Hand? Da haben wir doch was für dich: ein Sandwich-Baguette mit goldgelber Weißkohl-Frittata, die auf einem würzigen Pesto aus getrockneten Tomaten und Oliven ruht. Obendrauf gibt es noch eine Portion pfeffrigen Rucola, und schon steht dem rot-gelb-grünen Genuss nichts mehr im Weg!

Was du von uns bekommst

- 200g geschnittener Weißkohl
- 2 Bio-Eier ¹
- 1 Vollkornbaguettebrötchen ^{2,3}
- 1 Becher Tomaten-Oliven-Pesto
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backrost
- mittelgroße, ofenfeste Pfanne

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Sesamsamen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1170kcal, Fett 79.3g, Kohlenhydrate 78.8g, Eiweiß 31.6g



1. Gemüse braten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Weißkohl** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 6–8Min. braten, bis der **Kohl** weich wird.



4. Baguette schneiden

Das **Baguette** quer halbieren und **beide Hälften** horizontal aufschneiden.



2. Eier verquirlen

Die **Eier** aufschlagen, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und mit einer Gabel verquirlen, bis sie gut gemischt, aber nicht schaumig sind.



5. Frittata backen

Die Pfanne und die **Baguettehälften** auf einen Backrost geben und ca. 10Min backen, bis die **Eier** gestockt sind und das **Baguette** goldbraun und knusprig ist. **Tipp:** Die **Frittata** ist gar, wenn man an der Auflaufform wackelt und sie sich in der Mitte noch ein wenig bewegt.



3. Frittata vorbereiten

Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Eier** mit dem **Weißkohl** vermengen.



6. Sandwiches belegen

Die **Frittata** in **2 Stücke** aufteilen. Die **unteren Hälften des Baguettes** mit etwas **Tomaten-Oliven-Pesto** bestreichen, die **oberen Hälften** mit je 1EL Mayonnaise bestreichen. Die **Sandwiches** jeweils mit **1 Stück Frittata** und etwas **Rucola** belegen und mit dem **übrigen Rucola** als Beilage und dem **übrigen Pesto** zum Dippen servieren.