MARLEY SPOON

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 [1]
- 1 Pck. ASC-Stremellachs [2]
- 1 Pck. Romanasalat
- 1 Apfel

Was du zu Hause benötigst

- 200ml Milch [3]
- 1TL 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 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.