MARLEY SPOON



Frittata mit Chorizo und Kichererbsen

dazu würziger Spinatsalat

ca. 25min 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 herzhafter Chorizo und Kichererbsen und einem frischen Spinatsalat dazu. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 4 Bio-Eier [1]
- 100g Chorizo, gewürfelt [2]
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver

Was du zu Hause benötigst

- ¼TL körniger Senf [3]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- kleine ofenfeste Pfanne
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Milch** (2), **Senf** (3).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen, Sojabohnen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 567kcal, Fett 37.8g, Kohlenhydrate 23.1g, Eiweiß 29.3g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Spinat** gründlich waschen und grob schneiden. Die **½ der Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. **Tipp:** Die **übrigen Kichererbsen** z. B. im nächsten Curry verwenden.



2. Chorizo anbraten

Die **Eier** mit 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer verquirlen. Die **Zwiebeln** in einer kleinen ofenfesten Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 2Min. glasig anbraten. Die **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 1EL Olivenöl mit ½EL hellen Essig, ¼TL körnigen Senf und je 1 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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**