MARLEY SPOON



Frittata mit Chorizo und Kichererbsen

dazu würziger Spinatsalat

ca. 25min 6 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

- 3 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 400g Babyspinat (ungewaschen)
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 10 Bio-Eier [1]
- 300g Chorizo, gewürfelt [2]
- 3 Pck. geräuchertes Paprikapulver

Was du zu Hause benötigst

- 1TL körniger Senf [3]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen mit Grillfunktion
- 2 mittelgroße ofenfeste Pfannen
- Sieb

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

Kochtipp
Die übrigen Kichererbsen z. B. in einem Salat verwenden.

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

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 547kcal, Fett 36.3g, Kohlenhydrate 22.8g, Eiweiß 27.6g



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. **1½ Dosen 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 2 mittelgroßen ofenfesten Pfanne mit je 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 2Min. glasig anbraten. Die **Chorizo** auf die Pfannen verteilen und weiterbraten, bis die **Zwiebeln** und die **Chorizo** zu bräunen beginnen.



3. Kichererbsen kochen

Die **Kichererbsen**, den **Knoblauch** und das **Paprikapulver** auf die Pfannen verteilen, mit der **Chorizo** vermengen und in 2–3Min. duftend anbraten. Die **½ des Spinats** auf die Pfannen verteilen, untermischen und bei mittlerer Hitze garen, bis der **Spinat** leicht zusammenfällt.



4. Frittatas backen

Die **Chorizo-Gemüse-Mischung** gleichmäßig in den Pfannen verteilen und die **verquirlten Eier** darübergießen, dabei die **Chorizo-Gemüse-Mischung** etwas flach drücken, bis alles von **Ei** bedeckt ist. Die **Frittatas** noch 3–4Min. sanft braten, bis der Boden zu stocken beginnt. Dann die **Frittatas** nacheinander im Ofen 3–4Min. garen, bis sie goldbraun und gar sind.



5. Frittatas wenden

Die Ränder der **Frittatas** mit einem Gummispatel lösen. Einen großen Teller auf die Pfanne legen, den Teller und die Pfanne mit Topflappen gut festhalten und die **Frittatas** vorsichtig wenden und auf den Teller stürzen. Mithilfe eines zweiten Tellers die **Frittatas** erneut wenden, sodass die schöne, goldbraune Seite nach oben zeigt.



6. Salat zubereiten

In einer Schüssel 4EL Olivenöl mit 2EL hellem Essig, 1TL körnigem Senf und je ½TL Zucker, Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Mit dem **restlichen Spinat** vermengen, bis der **Spinat** gut von dem **Dressing** überzogen ist. Die **Frittatas** 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**