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**
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Sesamsamen** (3).

**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, ofenfesten Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 6–8Min. braten, bis der **Kohl** weich wird.




### 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.




### 3. Frittata vorbereiten

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




### 4. Baguette schneiden

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




### 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 Pfanne wackelt und sie sich in der Mitte noch ein wenig bewegt.




### 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.

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**