



Räucherlachs-Frittata

mit Paprika und Romanasalat



30-40Min.



2 Personen

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 Netz festkochende Kartoffeln
- 1 Packung mittelscharfer Senf ¹⁰
- 1 rote Paprika
- 1 Packung Milch ⁷
- 1 Packung Räucherlachsspitzen ⁴
- 1 Romanasalat
- 2 Packungen Eier ³

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- Küchenreibe

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Eier (3), Fisch (4), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 680.0kcal, Fett 32.2g, Eiweiß 24.1g, Kohlenhydrate 68.2g



1. Paprika schneiden

Den Ofen auf 210°C Umluft oder 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Paprika** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in feine Streifen schneiden.



2. Kartoffeln reiben

Die **Kartoffeln** schälen und auf der groben Seite der Küchenreibe raspeln.



3. Gemüse anbraten

Nun die **Kartoffeln** mit der **Paprika** mit 1-2EL Olivenöl ca. 5-6Min. in einer großen, ofenfesten Pfanne auf mittlerer Hitze anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.



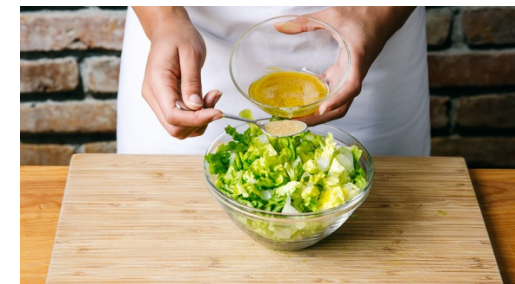
4. Eiermilch mischen

Inzwischen die **Milch** mit den **Eiern** verquirlen, gut mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Lachsspitzen** ggfs. mit einem scharfen Messer von der Haut entfernen und mit einer Gabel in Stücke ziehen.



5. Frittata garen

Den **Lachs** unter das **Kartoffel-Gemüse** mischen, die Pfanne vom Herd nehmen und die **Eiermilch** darüber gießen, etwas flach drücken. Die **Frittata** für ca. 25-30Min. im Ofen fertig garen.



6. Salat mischen

Inzwischen den **Salat** in Streifen schneiden. Aus 3EL Öl, **Senf**, 1-2EL Essig und Salz ein einfaches **Dressing** herstellen und den **Salat** damit kurz vor dem Servieren der **Frittata** anmachen.