



## Räucherlachs-Frittata

mit Paprika und Romanosalat



30-40Min.



3-4 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 Romanosalat dazu.

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung mittelscharfer Senf <sup>10</sup>
- 2 rote Paprika
- 2 Packungen Räucherlachsspitzen <sup>4</sup>
- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 Packung Milch <sup>7</sup>
- 2 Packungen Eier <sup>3</sup>
- 1 Packung Romanasalat

## 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 650.0kcal, Fett 29.2g, Eiweiß 23.9g, Kohlenhydrate 67.6g



**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 mit 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 einfaches **Dressing** herstellen und den **Salat** damit kurz vor dem Servieren der **Frittata** anmachen.