



GEMÜSE-FRITTATA

Zutaten

- 2 Eier
- 50 g Pecorino
- 80 g Brokkoli
- 80 g Paprika
- 50 g Champignon
- 100g Rucola
- 1 EL Zitronensaft
- 4 Blätter Salbei
- 1 Prise Muskatnuss
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Olivenöl

Zubereitung

In einer kleinen beschichteten Pfanne einen Esslöffel Olivenöl erhitzen und einige Salbeiblättchen darin kross anbraten. Die Salbeiblättchen dann auf einem Stück Küchenpapier beiseite legen.

Brokkoli, Paprika und Champignons putzen und in kleine Würfel schneiden. Den Rucola gut waschen.

Den Pecorino reiben und mit den Eiern, einem Esslöffel Olivenöl, etwas Muskatnuss, Salz und Pfeffer verquirlen. Brokkoli, Paprika und Champignons in die Masse geben und verrühren.

Die Masse in die Pfanne geben und mit Deckel bei mittlerer Hitze langsam stocken lassen. Nach einiger Zeit den Deckel schräg legen, damit die Feuchtigkeit verdampfen kann.

Währenddessen den Rucola mit etwas Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

Wenn die Frittata fest ist, diese mit dem Rucolasalat und den Salbeiblättchen anrichten.



Rezeptvariation

Frittata wird typischerweise in der Pfanne zubereitet. Alternativ kann sie aber auch in einer Auflaufform im Backofen gebacken werden.

gesund + aktiv informiert

Salbei besitzt durch sein ätherisches Öl und seine Bitter- und Gerbstoffe vielfältige gesundheitsfördernde Wirkungen. Sein Name stammt vom lateinischen 'salvare', was 'heilen' bedeutet.

