

Frittata mit Spinat und Erbsen und Salat

Für zwei Personen

Für die Frittata:

100 g TK-Erbsen	20 g junger Blattspinat	3 Lauchzwiebeln
4 Eier	100 g Doppelrahmfrischkäse	Muskatnuss
2 ½ EL neutrales Öl	Salz	Pfeffer

Für den Salat:

80 g Salatmix	½ Bund Radieschen
---------------	-------------------

Für die Vinaigrette:

1 Zitrone	1 ½ EL heller Balsamicoessig	½ TL flüssiger Honig
3 EL Walnussöl	Salz	Pfeffer

Den Backofen auf 160 Grad Grillfunktion vorheizen.

Erbsen in kochendem Salzwasser zwei Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Spinat verlesen, waschen und trockenschleudern. Lauchzwiebeln putzen und in breite Stücke schneiden. Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Lauchzwiebeln darin andünsten. Erbsen, Spinat und Eier dazugeben. Frischkäse grob auf der Eiermasse verteilen und zugedeckt bei schwacher Hitze zehn Minuten stocken lassen. Anschließend die Frittata unter dem Backofengrill 3-5 Minuten goldbraun grillen.

Für den Salat:

Salat waschen und trockenschleudern. Radieschen waschen, trockentupfen und in grobe Stifte schneiden. Mit dem Salat vermengen.

Für die Vinaigrette:

Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Balsamicoessig, Honig und Zitronensaft verquirlen und Walnussöl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren

Hans Jürgen Schmitt am 16. Juni 2021