

Frittata mit Omelette, Paprika und Champignons

Für 2 Personen:

1/2 rote Paprika	1 rote Zwiebel	5 Champignons
2 Zweige Rosmarin	1 Knoblauchzehe	4 Eier
1/2 Pack. Fetakäse	1 geriebener Parmesan	1 Bund Rucola
1 Zitrone	1 Msp. Olivenöl	

Paprika und Champignons in kleine Stücke schneiden.

Rote Zwiebeln in feine Streifen schneiden, Rosmarin zupfen und Knoblauch auch in feine Scheiben schneiden.

Alles in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das gebratene Gemüse aus der Pfanne nehmen und in diese Pfanne nun die verquirlten Eier geben.

Wenn das Ei anfängt zu stocken, das Gemüse wieder dazugeben.

Fetakäse und Parmesan darüber bröseln und die Pfanne für 5-6 Minuten in den 200° vorgeheizten Ofen (Umluft) stellen.

Mit Olivenöl und Zitronensaft marinierten Rucola oben drüber geben.

Steffen Henssler am 26. Juni 2020