

Paprika-Frittata mit Kopfsalat

Für vier Portionen

1 rote, gelbe, grüne Paprikaschote	2 EL Olivenöl	6 Eier
150 ml Milch	Muskatnuss	1 TL Oregano, frisch gehackt
$\frac{1}{2}$ Roggenbaguette	1 Knoblauchzehe	50 g Butter
1 Kopfsalat	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 EL Rapsöl
1 EL Zucker	Salz, Pfeffer	

Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Olivenöl in einer großen, tiefen Pfanne erhitzen und die Paprikawürfel darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Eier mit der Milch in einen hohen Becker geben, mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Oregano würzen und pürieren. Über dem Paprika verteilen und auf mittlerer Flamme bei geschlossenem Deckel 10-15 Minuten stocken lassen. Sollte der Boden der Frittata zu dunkel werden, Hitze reduzieren und bei kleinerer Flamme weitergaren lassen.

Baguette in Scheiben schneiden, mit der Butter bestreichen und mit dem Knoblauch einreiben. Im Backofen bei 200 Grad etwa 5 Minuten rösten lassen.

Kopfsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Aus dem Zitronensaft, Zucker, Rapsöl mit einer Prise Salz ein Dressing anrühren und den Salat damit marinieren.

Salat mit der in Würfel geschnittenen Frittata anrichten. Das Baguette dazu reichen.

Horst Lichter am 11. Juli 2015