

GEMÜSE-FRITTATA

Kategorie: **ABENDESSEN** **KALTE SPEISEN** **MITTAGESSEN** **VEGETARISCH**



Zutaten für 1 Portion:

- 2 Stück Ei
- 50 g Pecorino (Schaf)
- 80 g Brokkoli
- 80 g Paprika (rot)
- 50 g Champignon
- 100 g Rucola
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 4 Blätter Salbei
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 3 Esslöffel 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.