

Frittata mit Babyspinat



Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Erbsen (aus der Tiefkühlung)
- 50 g junger Blattspinat
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- ½ Bund Bärlauch
- 1 Knoblauchzehe
- 8 Eier
- 200 g Doppelrahmfrischkäse
- Petersilie
- Salz
- Muskatnuss

Zubereitung:

Die Erbsen in kochendem Salzwasser ein bis zwei Minuten blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Lauchzwiebeln, Bärlauch und Spinat waschen. Lauchzwiebeln, Bärlauch und Knoblauch klein hacken.

Die Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Muskatnuss würzen.

In einer ofenfesten Pfanne Lauchzwiebeln und Knoblauch andünsten. Spinat, Erbsen und Bärlauch hinzugeben und andünsten. Dann die Eiermasse überkippen und alles vermengen. Frischkäse in Klecksen in der Eiermasse verteilen.

Die Frittata zehn Minuten abgedeckt bei niedriger Hitze stocken lassen und anschließend drei Minuten im Backofen bei etwa 200 °C übergrillen. Die Petersilie fein hacken und vor dem Servieren über die Frittata geben.

Rezept und Foto: Lutz Niemeyer