

Gewusst wie! Rachs 5€-Küche

Erbsen-Frittata mit Tomaten-Brot-Salat

Zubereitungsdauer: 30 Minuten

Preis pro Person: 3,14 €

Zutaten für vier Personen

- 200 g gepulste Erbsen
- 1 Bund Rucola
- 8 Bio-Eier
- 150 ml Milch
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Butter
- 150 g Ziegenkäse
- 25 g Pinienkerne
- 100 g Weißbrot
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Thymianzweige
- 400 g Kirschtomaten
- 1 EL Balsamicoessig
- 6 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Backofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, Erbsen zufügen und 1 Min. sprudelnd kochen. Erbsen abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Rucola waschen, trockenschleudern und grob hacken.
2. Eier in einer Schüssel mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Butter in einer großen Pfanne (Durchmesser etwa 30 cm) schmelzen. Eiermasse in die Pfanne gießen, Erbsen, Rucola und grob zerbröckelter Ziegenkäse auf der Oberfläche verteilen und 2 Min. auf der Herdplatte anziehen lassen.
3. Dann die Frittata in den heißen Backofen schieben, bis die Eimasse gestockt ist (12 - 15 Minuten).
4. Währenddessen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei niedriger Temperatur goldbraun rösten.
5. Brot in ca. 1,5 cm breite Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Thymianblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Brot in einer Pfanne mit 3 EL Olivenöl goldbraun rösten. Kurz bevor das Brot fertig ist, Knoblauch und Thymian zufügen.
6. Kirschtomaten waschen und vierteln. Balsamico in einer kleinen Schüssel mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Olivenöl verrühren. Tomaten, Brotwürfel und Pinienkerne untermischen.
7. Frittata aus dem Ofen nehmen, den vorbereiteten Tomaten-Brot-Salat auf der Oberfläche verteilen und sofort servieren.