



Italienisches Omelette mit Lachs und Erbsen



Zutaten

Menge

2/3 Bund
1 kleines Bund

200 g

3 EL

150 g

1/4

200 g

8

Frühlingszwiebeln

Dill

schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Knoblauchpulver

Lachsfilet

Öl

Crème fraîche

unbehandelte Zitrone

TK Erbsen

Eier

Salz

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 25 Min. + 10 Min. Backzeit

pro Portion: 2269 kJ, 542 kcal, 15,3 g Kohlenhydrate, 33,5 g Eiweiß, 40 g Fett, 695 mg Cholesterin, 3,1 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €

schnell

Zubereitung

Frittata ist ein italienisches Omelette, welches du richtig schnell und leicht selber machen kannst. Für unsere Frittata brätst du den Lachs kurz in einer ofenfesten Pfanne an und gibst verquirlte Eier zusammen mit Erbsen und Frühlingszwiebeln dazu. Dann würzt du die Frittata nur noch nach deinem Belieben und schon kann die Frittata in den Ofen. Zusammen mit unserem selbstgemachten Dip aus Crème fraîche und Dill ist unsere Frittata mit Lachs und Erbsen einfach richtig lecker! Probiere unsere Frittata unbedingt einmal selbst aus, das Rezept ist wirklich super einfach, so geht's:

Step 1:

Zuerst heizt du den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vor. Den Lachs in grobe Würfel und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Dann erhitzt du das Öl in einer Pfanne und gibst die Würfel hinein und brätst sie kurz und kräftig an. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Die Frühlingszwiebeln und die Erbsen gibst du mit in die Pfanne und verteilst alles gleichmäßig.

Step 2:

Jetzt verquirlst du die Eier gut mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver und gibst die Masse in die Pfanne. Alles für ca. 5 Minuten braten lassen, dann die Pfanne in den Ofen stellen und ca. 10 Minuten weiter stocken lassen.

Step 3:

In der Zwischenzeit verrührst du die Crème fraîche mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und fein gehacktem Dill (etwas für Deko übriglassen). Die Frittata stürzen und mit dem Dip und etwas Dill bestreut servieren.