Spinat-Champignon Frittata

Frittata – eine italienische Variante des Omelettes mit Tomaten-Paprika-Salsa

Leicht | 2 Portionen | 45 min.



Frittata ist die italienische Variante eines Omelettes. Verwende für die Zubereitung am besten eine große Pfanne. Serviere die Frittata – wie in Italien – warm oder kalt als Vorspeise oder Hauptgericht. Die Salsa sorgt für eine feurige Note.

Neben Käse verleihen auch Kräuter der Frittata einen würzigen Geschmack. Die Spinat-Champignon-Frittata ist ein Gericht, das Groß und Klein schmeckt und auch perfekt zum Mitnehmen geeignet ist: für die Schule, zur Arbeit oder zum Picknick.

Zutaten

1 Dose ORO di Parma Kirschtomaten

2 große Zwiebeln

2 Knoblauchzehen gehackt

200 g rote Paprika

1 TL frischer Thymian

1–2 gehackte Chilischoten

2 EL Olivenöl,

1 TL Vanillezucker

250 g frischen Spinat

250 g Champignons

8 Eier

3 EL Olivenöl extra vergine“,

Salz & Pfeffer

Muskat

Schritt 1: Die Vorbereitung

Zuerst bereitest du die würzige Tomaten-Paprika Salsa zu. Schäle dafür die Zwiebeln sowie den Knoblauch und hacke beides fein. Hebe eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe für die Frittata auf. Wasche die Paprika, entferne das Kerngehäuse und schneide sind in kleine Würfel. Als nächstes erhitzt du Olivenöl in einem Topf und brätst darin die Zwiebeln und den Knoblauch an. Die Paprika dazugeben und ebenfalls anbraten. Danach kommen auch die ORO di Parma Kirschtomaten dazu. Anschließend schmeckst du die Salsa mit Chili und Vanillezucker ab. Dann kannst du Salsa erstmal beiseite stellen. Putze die Champignons und schneide sie in Scheiben. Du brauchst sie im nächsten Schritt für die Frittata.

Schritt 2: Die Frittata

Brate nun auch die restlichen Zwiebeln und den Knoblauch in Olivenöl an. Gib den Spinat mit in die Pfanne und brate alles kurz mit an, bis die Flüssigkeit etwas verdampft ist. Würze alles gut mit Salz, Pfeffer und Muskat. Anschließend gibst du die Champignons dazu und brätst sie mit an. Jetzt kannst du die Eier verquirlen, dazu geben und stocken lassen. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und eine Weile auf niedriger Stufe köcheln lassen. Jetzt ist deine leckere Frittata auch schon verzehrbereit. Serviere sie zusammen mit der Salsa. Buon Appetito!

Verwendete Produkte:



Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
www.orodiparma.de/italienische-rezepte