

Kochen mit Klaus

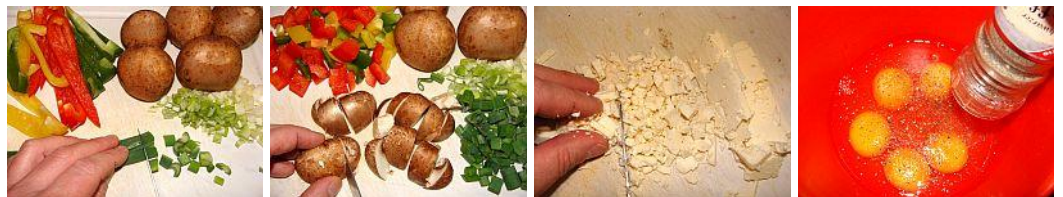
Frittata mit Feta & Gemüse

Zutaten: (Für 3 Personen)

- Butter, 150 g Paprika-Mix, 150 g braune Champignons, 5 Eier (L),
- 1 Lauchzwiebel, 100 g TK-Erbesen, Oregano, Schnittlauch, Petersilie,
- 80 ml Milch, 100 g Feta, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Gemüse putzen. Lauchzwiebelweiß fein würfeln. Lauchzwiebelgrün in Ringe schneiden. Paprika klein würfeln. Pilze je nach Größe in Spalten oder Scheiben, Feta klein schneiden. Eier mit Milch verquirlen, mit Salz u. Pfeffer pikant würzen.



2. Zwiebeln u. Knobi in heißem Öl glasig dünsten, Paprika u. Pilze mitdünsten. Erbsen zugeben u. erhitzen. Kräuter u. Feta unterrühren.



3. Ei unter die Gemüse-Käse-Mischung heben u. bei kleiner Hitze so lange rühren bis sie gestockt ist.



Tipps des Chaoten: Mit Butters toast z. B. zum Frühstück reichen.

