



Linsen-Frittata mit Salsa verde

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

**150 g tiefgekühlte Kefen,
vor Gebrauch aufgetaut**

1 Schalotte

8 Eier

1½ TL Salz

Pfeffer

2 EL Bratbutter

250 g gekochte Linsen

**100 g tiefgekühlte Erbsen, vor
Gebrauch aufgetaut**

3 EL Kapern

2 Zweige Pfefferminze

20 g Rucola

4 EL Olivenöl

Salz

Kefen in Streifen schneiden. Schalotte hacken. Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer weiten beschichteten Bratpfanne Butter erhitzen. Linsen, Kefen, Erbsen und die Hälfte der Schalotte anbraten. Eier über das Gemüse giessen. Frittata zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten stocken lassen. Unterdessen Kapern, Minze und Rucola hacken. Mit Olivenöl und restlicher Schalotte mischen. Abschmecken. Frittata mit Salsa verde servieren.

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 42 g Eiweiss, 43 g Fett,

21 g Kohlenhydrate, 2700 kJ/640 kcal