

Forellen-Frittata



Zutaten (für 2-3 Personen):

- 125 g geräuchertes Forellenfilet
- 1-2 Bd. Frühlingszwiebeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 EL Rapsöl
- 8 Eier
- 50 ml Milch
- 4 EL geriebener Parmesan
- Salz & Pfeffer
- 1-2 EL Schnittlauchröllchen
- Butter oder Margarine für die Form

Zubereitung:

- Den Backofen auf 180 °C vorheizen, das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen.
- Die Frühlingszwiebeln putzen und in etwa fingerlange Stücke teilen. Die Zwiebel klein würfeln und die Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden. Die Forellenfilets in 2 cm große Stücke zerpfeifen. Alles in der Pfanne leicht anbraten.
- Die Eier mit der Milch und den Schnittlauchröllchen verrühren, pfeffern und salzen.
- Die Eiermilch in eine eingefettete Tarte-Form (28 cm) geben und für 7-8 Minuten in den Backofen geben (die Eiermasse sollte noch leicht flüssig sein).
- Die angebratenen Forellen und Zwiebeln auf der Eiermasse verteilen und weiterbacken, bis die Frittata eine goldbraune Farbe angenommen hat (ca. 10-15 Minuten).
- Dazu passt ein grüner Salat.

Quelle: Selbst ausgedacht.