

PILZ-FRITTATA

Lecker



ZUBEREITUNG

Die Pilze mit Küchenpapier säubern und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Den Käse mit der Vierkantreibe grob raspeln. Die Eier in die Schüssel geben und mit dem Schneebesen aufschlagen. Ricotta dazugeben und nochmals aufschlagen. Nun Bergkäse, Thymian, Salz und Pfeffer ergänzen, alles verrühren und abschmecken.

In einer Pfanne 2 EL Pflanzenöl auf hohe Temperatur erhitzen und darin die Pilze und Zwiebelstreifen anrösten, bis sie goldbraun sind. Die Temperatur auf niedrige Stufe verringern und die Ei-Ricotta-Mischung über die Pilze und Zwiebeln geben. Den Deckel auf die Pfanne legen und die Frittata 10-12 Minuten stocken lassen. Wenn sie komplett fest geworden ist, sofort servieren, mit Kernen bestreuen und genießen.

ZUTATEN

400 g Pilze nach Geschmack, z.
B. braune Champignons oder
Kräuterseitlinge
2 rote Zwiebeln
100 g Parmesan oder Bergkäse
5 Eier
100 g Ricotta
1 TL Thymian
½ TL Salz
1 TL schwarzer Pfeffer
3 EL Pflanzenöl
2 EL Kerne, z. B. geröstete
Sonnenblumenkerne

UTENSILIEN

Schneidebrett, Messer, Vierkantreibe,
mittelgroße Schüssel, Schneebesen,
mittelgroße Pfanne mit Deckel