

Persische Frittata mit Lauch und Kräutern

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Lauch putzen und in dünne Ringe schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken.

- 2 -

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lauch und Zwiebel ca. 10 Minuten anbraten.

- 3 -

Dill, Petersilie und Koriander fein hacken. Eier mit Salz, Pfeffer, Backpulver und Kurkuma verquirlen. Lauch-Zwiebel-Mischung, gehackte Kräuter und Fenchelsamen unterrühren.

- 4 -

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Eier-Kräuter-Masse hineingeben und abgedeckt ca. 10 Minuten stocken lassen.

- 5 -

Joghurt mit Harissa und Chiliflocken verrühren und zusammen mit Frittata servieren.

Zutaten für 8 Portionen

1 Stange Lauch
5 Eier
2 Esslöffel Olivenöl + 3 EL zum Ausbacken der Frittata
1 Zwiebel
1 1/2 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Backpulver
1 Teelöffel Pfeffer
1/2 Teelöffel Kurkuma
90 g Petersilie
90 g Dill
90 g Koriander
1 Teelöffel Fenchelsamen
100 g Joghurt
2 Teelöffel Harissa
1/2 Teelöffel Chiliflocken

In dieser Frittata verstecken sich Petersilie, Dill und Koriander. Zusammen mit Lauch zaubern sie viel Grün auf deinen Teller und ein wahres Kräuter-Erlebnis auf deiner Gabel! Einfach unglaublich lecker!

- 1 -