

Chefkoch Ramon Waser empfiehlt:

Reis-Erbesen-Frittata

(c) 123rf



mehr Kochtipps:

lifefchannel.ch/kochtipp

Zubereitung

- Backofen auf 180 °C aufheizen
- Zwiebel fein hacken
- Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und in gleichmässige Würfel schneiden
- Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden
- Petersilie fein hacken
- Eier mit der Milch vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
- In einer ofenfesten Bratpfanne Butter schmelzen
- Die gehackte Zwiebel und Frühlingszwiebel in Butter andünsten
- Peperoniwürfel und Erbsen dazugeben und mitdünsten
- Reis und Petersilie begeben und gut vermischen
- Die Ei-Milch-Mischung dazugeben und kurz auf dem Herd erhitzen

Zutaten

300 g Reis, gekocht
200 g Erbsen
1 Zwiebel
1 Peperoni
1 Frühlingszwiebel
8 Eier
150 g Milch
½ Bd Petersilie
Salz, Pfeffer
Butter

- Die Frittata in den Backofen geben und ca. 25 Minuten backen
- Nach dem Backen aus dem Backofen nehmen und auf einen Teller stürzen
- Die Frittata in gleichmässige Stücke schneiden und gleich servieren