

Frittata mit Mönchsbar

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
2 Portionen

Zutaten

1 Bund Mönchsbar
Salz
6 kleine Cocktailtomaten
2 EL Olivenöl
4 Eier
2 EL süße Sahne
frisch gemahlener Pfeffer
grobes Meersalz

1 Bund Mönchsbar putzen. Dazu die Wurzeln unterhalb des Gummibands abschneiden. Das Gummiband entfernen und die rotstieligen Wurzelreste vom grünen Teil des Mönchsbars abzupfen. Mönchsbar 2–3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend in Eiswasser abschrecken, abgießen und gut abtropfen lassen. 6 Cocktailtomaten halbieren.

2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Mönchsbar und die Cocktailtomaten bei mittlerer Hitze kurz anbraten.

4 Eier mit 2 EL süßer Sahne verquirlen und über das Gemüse gießen. Bei kleiner Hitze backen. Sobald die Oberfläche gestockt ist, die Frittata mit Hilfe eines Deckels oder Tellers wenden und auf der Unterseite goldbraun backen.

Die Frittata mit frisch gemahlenem Pfeffer und grobem Meersalz würzen und auf 2 vorgewärmten Tellern servieren.