

Mit freundlicher Unterstützung vom



RINDER
MARKT
HALLE
St. Pauli

SCHNACK 'N' SCHLEMM

SAMSTAGS
AB 12 UHR
in unserer Marktküche



© Malte Plutat

Oliver
Trific



Olivers Rezept für

ERBSEN-FRITTATA MIT ZIEGENKÄSE

ERBSEN-FRITTATA MIT ZIEGENKÄSE



Zutaten

- 600 g frische Erbsen (ersatzweise 200 g TK-Erbsen)
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 6 Eier
- 100 ml Milch
- 80 g Ziegenfrischkäse
- 2 EL Butter
- 2 EL Öl
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung

1. Erbsen palen, in kochendem Salzwasser 6-8 Minuten kochen. Erbsen abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. (TK-Erbsen 1 Minute in kochendem Salzwasser blanchieren und wie beschrieben weiter verfahren).
2. Frühlingszwiebeln putzen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden (auch das Grün). Knoblauch pellen und fein hacken. Eier und Milch in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Ofen auf 190°C vorheizen. Öl und Butter in einer ofenfesten beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.
4. Frühlingszwiebeln dazugeben, 1 Minute bei mittlerer Hitze anschwitzen. Erbsen und Knoblauch dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Eiergemisch in die Pfanne geben, Ziegenkäse über alles bröseln.
5. Im heißen Ofen ca. 12 bis 15 Minuten stocken lassen. Aus der Pfanne auf eine Platte stürzen und sofort servieren.

