

Rezept aus der Sendung "Tim Mälzer kocht"

samstags, 15.30 Uhr im Ersten



Frittata

(Sendung 1.8.2009)

Zutaten

- 450 g festkochende Kartoffeln
 - 1 Bund Schnittlauch
 - 3 El Olivenöl
 - 8 Eier (Kl. M)
 - 60 g geriebener Parmesan
 - Salz
 - Pfeffer
 - 8 Sardellenfilets (in Öl)
-

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Kartoffelwürfel darin ca. 10 Min. unter Wenden braten.
2. Eier verquirlen, Parmesan untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Sardellenfilets auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Eimasse in die Pfanne geben, mit Sardellenfilets belegen und mit Schnittlauch bestreuen.
5. Die Frittata im heißen Ofen bei 140 Grad (Umluft 120 Grad) auf der mittleren Schiene in ca. 10–12 Min. stocken lassen.

Für 4–6 Portionen

Zubereitungszeit: 40 Minuten