

Rezept

Pilz-Frittata mit Lauch

Ein Rezept von Pilz-Frittata mit Lauch, am 21.05.2025

Zutaten

2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 Lauchstange	1 große rote Paprikaschote
je 150 g Champignons und Egerlinge	8 Eier
125 ml Milch	Salz
Pfeffer	1/2 Bund Thymian
4-5 EL Olivenöl	60 g geriebener Gouda

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Paprikaschote waschen, vierteln, putzen und quer in Streifen schneiden. Die Pilze putzen, abreiben, halbieren oder vierteln.
2. Die Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Den Thymian waschen, trockenschütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und unter die Eiermilch rühren.
3. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Paprikastreifen und Lauch dazugeben und 2-3 Min. andünsten. Die Pilze dazugeben und kurz mitdünsten. Die Eiermilch darübergießen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 10 Min. stocken lassen. Nach 5 Min. den Käse aufstreuen und die Frittata fertig backen.