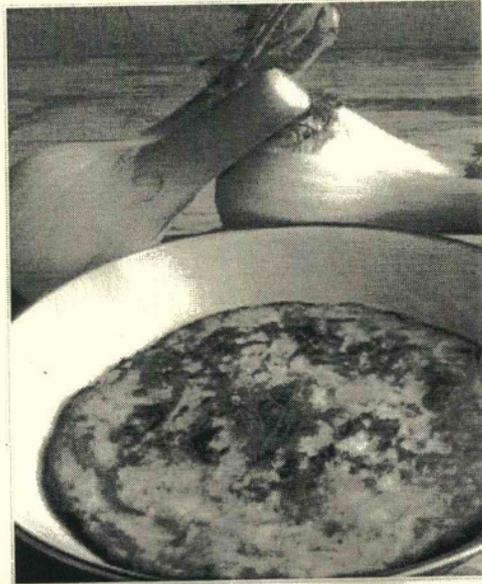


Fenchelfrittata mit Quark und Pinienkernen

KATEGORIE: Hauptgerichte, Vegetarisch



ZUTATEN

2 Fenchelknollen (ca. 600 g)
 6 Eier,
 4 EL Olivenöl,
 2 EL Pinienkerne
 2 EL Parmesan,
 250 g Magerquark
 Salz, Pfeffer,
 Muskat

ZUBEREITUNG

Den Fenchel waschen und in schmale Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Fenchel darin 5 Min. bissfest garen. Anschließend Pinienkerne hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Quark in einer Schüssel mit Eiern und Parmesan verrühren, den Fenchel unterheben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Masse dazu gegeben und 5 Min. pro Seite braten. Eventuell in zwei Portionen braten.

Das Wenden geht am leichtesten, wenn man die Frittata auf einen Teller stürzt und wieder in die Pfanne gleiten lässt.



Lieferservice ökol. Erzeugnisse

tel 05295 930 321

fax 05295 930 322

E-Mail: loe.sandbote@t-online.de

Onlineshop: www.lieferservice-naturkost.de