

Italienische Rezepte

Frittata mit Erbsen

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Eierspeise, Italien, Pikant

400 g	FrISChe Erbsen; oder	4	Essl. Sahne
200 g	TK-Erbsen		Salz und Pfeffer
1	Bund Petersilie	50 g	FrISCh geriebener Parmesan
	Einige Basilikumblätter	50 g	Parma-Schinken
6	Eier	3	Essl. Olivenöl

1. FrISChe Erbsen auspellen und etwa 8 Minuten in sprudelnd kochendem Salzwasser gar kochen. Tiefgekühlte auftauen lassen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, Petersilie ohne Stiele fein hacken, Basilikumblätter in feine Streifen schneiden.

2. Die Eier mit der Sahne verquirlen, salzen und pfeffern und die Hälfte des Parmesan unterrühren. Den Schinken in 1 cm breite Streifen schneiden.

3. Das Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Die Erbsen kurz andünsten, dann die Eiermasse darüber gießen und kurz stocken lassen. Den Schinken, die Kräuter und den restlichen Parmesan einstreuen. Bei mittlerer Hitze zunächst eine Seite knusprig braun braten. Dann wenden und die zweite Seite braten. Zwischendurch die Pfanne immer wieder rütteln, damit nichts ansetzt.