Michi kocht Veggie

Chinakohl-Paprika-Frittata

Zutaten

200 g Chinakohl

1 rote Paprika

1 Zwiebel

1 Frühlingslauch

4 Eier

2 Knoblauchzehen

n.B. Salz, Pfeffer, Chili, Kreuzkümmel

Olivenöl zum Braten

Zubereitung

---------- 1 ----------

Chinakohl, Paprika und Zwiebel in feine Streifen schneiden.

Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

---------- 2 ----------

Alles in etwas Olivenöl anbraten, bis es glasig und etwas weicher geworden ist.

Mit Salz, Chili und Kreuzkümmel würzen.

---------- 3 ----------

Das Ei verquirlen und über die Masse geben.

Die Pfanne in einen Ofen auf 180° C ca. 12 Minuten stocken lassen.

---------- 4 ----------

Die Frittata in dicke Streifen schneiden und servieren

Herausgeber
Hope Media Europe e.V.
Sandwiesenstraße 35, 64665 Alsbach-Hähnlein