

6. Frittata con prosciutto e spinaci

Schinken-Spinat-Omelette



4 Portionen

Zutaten:

500 Gramm Spinat

1 Zwiebel

100 Gramm Parmesankäse

8 Eier

4 Scheiben gekochter Schinken

2 EL Butter

Salz

Zubereitung:

1. Spinat waschen und kochen, gut ausdrücken und in Stücke schneiden.
2. Zwiebel klein schneiden und in der Hälfte der Butter glasig dünsten, den Spinat kurz darin braten.
3. Eier salzen und verquirlen.
4. In einer beschichteten Pfanne die restliche Butter schmelzen und den Käse darüber streuen, dann den Spinat darüber verteilen und die Eier.
5. Zum Schluss mit den Schinkenscheiben zudecken und fertig kochen, eventuell die Pfanne mit dem Deckel zudecken. Sofort servieren.

Eier mit Phantasie

⇒ Man kann die Eier nach dem Prinzip der verschiedenen „Schichten“ zubereiten.

⇒ Die Reihenfolge der Schichten und deren Zusammensetzung bleiben Ihnen überlassen.

Ein Beispiel:

1. Verquirlte Eier.
2. Schinken, Bacon...
3. Käse (in Stücke oder gerieben mit dem Ei, oder als Scheibe darüber)
4. Gemüse: Spinat, grüne Bohnen, Erbsen, Kartoffeln, Zwiebel oder Petersilie.

⇒ Als letzte „Schicht“ eignet sich Schinken oder Käse.