

Fenchel-Frittata mit Linsen- Piment-Vinaigrette

schmeckt auch kalt

Für 4 Portionen

Linsen-Vinaigrette: 75 g grüne Linsen (alternativ: Berg- oder Tellerlinsen) ♦ 100 g Schalotten ♦ 5 EL Olivenöl ♦ 1 EL Zucker ♦ 4 EL Weißweinessig ♦ Salz ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 1 TL gemahlener Piment ♦ **Fenchel-Frittata:** 500 g Fenchel ♦ ½ Bund Dill ♦ 75 g Parmesan am Stück ♦ 6 Eier ♦ 1 Msp. Muskat ♦ 3 EL Olivenöl

1. Für die Linsen-Vinaigrette Linsen in 300 ml Wasser ca. 25 Minuten bissfest garen. Inzwischen Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. 1 EL Öl in kleiner Pfanne erhitzen und Schalotten darin 5 Minuten anbraten. Mit Zucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen. Mit Essig ablöschen, Pfanne vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und Piment abschmecken. Übriges Olivenöl unterrühren und mit Linsen vermischen. Ca. 1 Stunde durchziehen lassen.

2. Für die Fenchel-Frittata Fenchel putzen, halbieren, Strunk herausschneiden, Hälften waschen und quer in ca. 0,3 cm breite Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Inzwischen Dill kalt abrausen, trocken schütteln und fein hacken. Parmesan fein reiben. Fenchel abgießen und etwas abkühlen lassen. Eier verquirlen, mit



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen

**köstlich vegetarisch
am Donnerstag:**

Jede Woche ein
neues Rezept auf
unserem Blog

Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Parmesan und Dill locker dazu mischen und Fenchel unterheben.

3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Eier-Fenchel-Masse hinein gießen – auf Wunsch Masse halbieren und zwei Frittata ausbacken. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten stocken lassen (s. Tipp). Deckel auflegen, vom Herd ziehen und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Ränder mit Gabel vorsichtig lösen und mit Hilfe eines großen Tellers wenden. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten fertig braten. Frittata in Stücke schneiden und mit Linsen-Vinaigrette servieren.

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde 30 Minuten

Pro Portion: ca. 583 kcal, 2439 kJ, 27 g EW, 23 g KH, 40 g F, 2 BE

KÜCHEN-TIPP: Die Frittata beginnt zu stocken, wenn sie an den Rändern schon fest wird, in der Mitte aber noch etwas flüssig ist. Wenn Sie eine feuerfeste Pfanne haben, können Sie auch statt die Frittata zu wenden, sie im Ofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) ca. 10 Minuten fertig backen.

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

