

Sybille Schönberger
Nudel-Frittata mit Pfifferlingen

Montag, 20. Juli 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Pasta

Zutaten:

250 g	Hörnchennudeln
etwas	Salz
2	Schalotten
1/2 Bund	Schnittlauch
1/2 Bund	glatte Petersilie
300 g	frische Pfifferlinge (oder andere Speisepilze)
2 EL	Speiseöl zum Braten
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4	Eier
80 ml	Milch
1	Salatgurke
3 EL	Sonnenblumenöl
2 EL	Weinessig
1 Bund	Dill
1 EL	Butter
200 g	Nordseekrabbenfleisch
1 Spritzer	Zitronensaft



Zubereitung:

1. Die Nudeln in einem Topf mit Salzwasser bissfest kochen, abschütten und abtropfen lassen.
2. Schalotten schälen und fein würfeln.
3. Schnittlauch und Petersilie abbrausen und trocken schütteln. Von der Petersilie die Blättchen abzupfen und fein schneiden, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
4. Pfifferlinge mit Küchenpapier oder einem Pinsel säubern.
5. In einer großen Pfanne Speiseöl erhitzen. Die Pilze mit den Schalotten darin anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Schnittlauch, Petersilie und die Nudeln zu den Pilzen geben.
7. Die Eier mit der Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eiermix über die Nudeln und Pilze in der Pfanne gießen, darauf achten, dass der Eiermix gut in der Pfanne verteilt ist. Einen Deckel auf die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze den Eiermix stocken lassen.

Tipp: Anstatt die Frittata in der Pfanne zu garen kann man den Eiermix mit Nudeln und Pilzen auch in eine mit einem Backpapier ausgelegte runde Auflaufform geben

und im auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze) vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten garen, bis das Ei gestockt ist.

8. In der Zwischenzeit die Gurke waschen, abtrocknen, in feine Scheiben hobeln und in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Sonnenblumenöl und Essig zugeben und gut vermengen.

9. Dill abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Gurken mischen.

10. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Krabben darin unter Rühren erhitzen, aber nicht stark braten. Mit einem Spritzer Zitronensaft beträufeln.

11. Frittata vorsichtig vom Pfannenrand lösen, auf einen großen Teller gleiten lassen und in Stücke schneiden.

12. Frittata-Stücke anrichten, die Krabben darauf geben und den Gurkensalat dazu servieren.

Nährwert: Pro Portion: 565 kcal / 2360 kJ
49 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 30 g Fett