



DE-ÖKO-064
EU-/Nicht-EU-
Landwirtschaft



MITTEL

Bio-Rezept für

Kreolische Frittata

Bürsten Sie die Pilze und schälen Sie die Schalotte, beides in Würfel schneiden. Waschen Sie nun die Tomate und die Paprika-Schote und entfernen Sie den Strunk von der Tomate. Schneiden Sie das Gemüse nun noch in feine Scheiben.

Verquirlen Sie die Eier und die Milch mit dem Schneebesen und würzen die Masse mit Salz, Parmesan und **Bio-Jamaikanisches Jerk**.

Erhitzen Sie das Olivenöl in einer Pfanne, fügen Sie die Schalotte, die Pilze und die Hälfte der Tomaten-Scheiben hinzu und dünsten sie an. Gießen Sie die Eiermasse über das Gemüse und garnieren das Ganze mit den restlichen Tomaten und den Paprika-Scheiben. Lassen Sie die Kreolische Frittata bei mittlerer Hitze stocken.

Decken Sie die Pfanne mit einem Teller ab und stürzen den Inhalt. Geben Sie die Kreolische Frittata mit der anderen Seite wieder in die Pfanne und braten sie kurz fertig.

Zutaten für 4 Personen:

- 10 Eier
- 50 ml Milch
- 120 g Champignons
- 1 Schalotte
- 1 Tomate
- 1 rote Paprika
- Parmesan, gerieben
- 0,5 TL **Bio-Jamaika-**
nisches Jerk
- Salz
- 1 EL Olivenöl



Heben Sie
die karibische Note
und verwenden Sie
anstatt Milch leckere
Kokosmilch.

Guten Appetit!

