

Reisfrittata mit Lachs

Exklusiv online



Zutaten:

150 g Reis vom Vortag

4 EL Olivenöl

Salz, Cayenne

75 ml geschlagene Sahne

6 Eier

1 EL Speisestärke

Muskatnuss

½ Spitzkohl

100 g Babyspinat

1 TL Sesamöl

1 TL weißen Balsamicoessig

Salz, Pfeffer

4 rote Cocktailtomaten

4 gelbe Cocktailtomaten

1 TL Pflanzenöl

150 g Räucherlachs roh

100 g junger Spinat

Zubereitung:

Reis vom Vortag mit etwas Olivenöl in einer Schüssel auflockern und Salz sowie Cayenne hinzugeben.

Sahne in einer separaten Schüssel leicht anschlagen und die Eier im Ganzen sowie Speisestärke hinzugeben. Mit Muskatnuss alles würzen und gut verrühren. Im Anschluss den Reis der Masse unterheben.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Reis-Eiermasse in die Pfanne geben. Hitze zurückschalten, die Pfanne mit einem Deckel abdecken und langsam stocken lassen.

Spitzkohl von den äußeren Blättern und dem Strunk entfernen, halbieren, gut waschen und eine Hälfte in feine Streifen schneiden. Den Babyspinat mit dem Spitzkohl in eine Schüssel geben und mit Sesamöl, weißem Balsamicoessig, Salz und Pfeffer marinieren. Gelbe und rote Cocktailtomaten halbieren und zum Salat dazugeben.

Eine zweite Pfanne mit wenig Pflanzenöl aufstellen, die Frittata in die zweite Pfanne umstülpen und fertig braten.

Salat auf einem Teller flach auslegen, zwei Tortenstücke aus der Frittata schneiden und mit Räucherlachs auf dem Salat anrichten.