

Kräuter-Kichererbsen-Frittata mit Feta

Zutaten:

- 8 Eier (Größe M)
- 100 g Kichererbsen, gekocht oder 50 g getrocknet*
- 100 ml Milch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Feta/Schaf- oder Ziegenkäse
- 50 g junger Spinat
- 1 EL Liebstöckel, gehackt
- 1 EL Petersilie, gehackt
- 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- Kräuterblätter (Liebstöckel, Petersilie)

* Kochanleitung für getrocknete Kichererbsen siehe Seite 18.



Zubereitung:

Das Backrohr auf 180°C Ober-/Unterhitze oder 160°C Umluft vorheizen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, den Feta in grobe Würfel schneiden. Die Kichererbsen abseihen und gut mit Wasser abspülen. Die Eier mit der Milch sowie Salz, Pfeffer, Muskatnuss und den Kräutern verquirlen. Das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin anbraten. Knoblauch hinzufügen und mitbraten. Kichererbsen und Spinat hinzufügen und für ca. eine Minute andünsten.

Die Ei-Milch-Kräuter-Mischung darüber gießen und mit dem Feta bestreuen. Die Pfanne in die Mitte des vorgeheizten Backofens stellen und für ca. 20 Minuten backen, bis sie goldbraun ist. Mit den Kräuterblättern anrichten und mit Brot servieren.

