

# ERBSEN-FRITTATA MIT LAUCHZWIEBELN UND FETA-KÄSE

---

Die Ostertage sind vorbei und in deinem Kühlschrank liegen noch einige übergebliebene Eier? Wenn du dich fragst, was sich daraus wohl zaubern lässt, dann liefern wir dir hier die perfekte Antwort. Eine leckere Frittata mit Erbsen natürlich! Dieses unkomplizierte Gericht eignet sich ideal zur Resteverwertung und ist schnell zubereitet. Die Hauptzutaten einer Frittata sind Eier, Salz und Pfeffer. Sie kann als Hauptspeise zubereitet oder mit einem leckerem Salat kombiniert werden. Die Frittata ist die italienische Version eines Omeletts und wird traditionell in einer Pfanne gebacken. Aber auch eine Auflaufform und der Ofen eignen sich als Alternative.



Wer schon beim Kauf der Eier nachhaltig handeln möchte, sollte stets auf die Kennzeichnung achten. Der Eier-Stempel gibt Auskunft über die Haltungsförm der Tiere und das Erzeugerland. Ob es sich um ein Bio-Ei handelt, kannst du an der Ziffer 0 an der ersten Stelle im Eier-Stempel erkennen. Dadurch kann sichergestellt werden, dass die ökologischen Standards bei der Legehennenhaltung eingehalten werden und den Hühnern ein artgerechtes Leben mit viel Auslauf geboten wird. Weitere wertvolle Informationen rund um das Ei und alternative Haltungsförm finden sich im #bioentdecken -Tipp 1.

Tipp: Für die Frittata lassen sich auch gut andere Gemüsereste verwenden und kombinieren. Und wenn etwas übrig bleibt, kannst du die Frittata unkompliziert im Kühlschrank aufbewahren und als praktischen Snack für unterwegs mitnehmen.

## ZUTATEN FÜR CA. 6 STÜCKE

- 4 Lauchzwiebeln
- 150 g gekochte Kartoffeln
- 3-4 Eier
- 175 g TK-Erbesen
- 100 g Feta
- 50 ml Milch
- Etwas Öl
- Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG

- Lauchzwiebeln waschen und in kleine Ringe schneiden. Die Kartoffeln in Würfel schneiden. Den Fetakäse mit den Händen grob zerbröseln.
- Die Eier mit Salz, Pfeffer und der Milch verquirlen. Den Fetakäse unter die Mischung heben.
- Etwas Öl in eine Pfanne geben und die Zwiebeln darin andünsten. Die gefrorenen Erbsen hinzugeben und ein paar Minuten mitdünsten.
- Eine Auflaufform mit etwas Öl einfetten. Dann die Kartoffelwürfel, Erbsen und Zwiebeln einfüllen. Anschließend die Eirmischung darüber geben.
- Die Auflaufform in den vorgeheizten Ofen ( ca.180 Grad Ober/Unterhitze) stellen und je nach Ofen 20-30 min goldbraun backen.
- Die Frittata in Stücke schneiden und mit Schnittlauch dekorieren.

DER ÖKOMARKT E.V.WÜNSCHT  
GUTEN APPETIT!

Die Rezeptreihe "Bio gemeinsam genießen" ist Teil des Projektes „Bio gemeinsam entdecken“ des Ökomarkt Vereins. Das Projekt ist ein vielfältiges Bildungsangebot mit Aktionsständen und Workshops, das junge Erwachsene in Hamburg und Schleswig-Holstein über den ökologischen Landbau sowie zu einer ressourcenschonenden Ernährung mit Bio-Produkten informiert. Mit den Rezepten gibt der Ökomarkt Verein in Zeiten der Corona-Pandemie wöchentlich alltagsnahe Tipps zu einem nachhaltigen Lebens- und Ernährungsstil mit Bio-Produkten unter [www.oekomarkt-hamburg.de](http://www.oekomarkt-hamburg.de)

*Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages im Rahmen des Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN) sowie aus Erträgen der Lotterie BINGO! Die Umweltlotterie.*

