



- Rezept der Woche -

## Lauch Frittata mit Karotten und Tomaten

### Zutaten für 2 Personen

- 2 Lauchstangen
- 250 g Karotten
- 4 Eier
- 50 g Parmesan Käse in dünnen Scheiben oder gehobelt
- ½ TL Paprika
- ½ TL Salz
- eine Prise Pfeffer
- ¼ Bund glatte Petersilie gehackt
- 2-3 Tomaten
- Öl zum Braten

### Zubereitung

- Lauch gründlich waschen und in dünne Scheiben schneiden
- Karotten schälen, in dünne Scheiben schneiden und in einem Topf mit Salzwasser bissfest garen. Karotten gut abtropfen lassen und beiseitestellen
- Tomaten in Scheiben schneiden
- Eier, Parmesan, Paprika, Salz, und eine Prise Pfeffer in einer Schüssel mischen
- Eine Bratpfanne (ca. Ø 26cm) mit Öl erhitzen. Lauch für 5 Minuten darin andünsten. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen
- Karotten zum Lauch geben und kurz anbraten
- Eiemischung über das Gemüse gießen, kurz untermengen und abgedeckt bei kleiner Hitze 5 Minuten stocken lassen
- Mit Petersilie und Tomaten dekorieren und servieren

**Guten Appetit!**