



Mediterrane Schinken-Frittata

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Öl zum Braten

200 g fest kochende Kartoffeln, in Würfeli

100 g Zucchini, in Würfeli

150 g Schinkenwürfeli

280 g getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft, in feinen Streifen

5 frische Eier

¼ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1 Teelöffel Oregano, fein gehackt

1. Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne von ca. 24 cm Ø warm werden lassen. Kartoffeln und Zucchiniwürfeli zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 8 Min. dämpfen.

2. Schinken und Tomaten begeben. Eier verklopfen, würzen, Oregano daruntermischen, über die Kartoffeln giessen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. fest, aber nicht trocken werden lassen.
3. Wendedeckel (siehe Tipp Seite 16) auf Pfanne legen, mit beiden Händen Deckel gleichmässig nach unten drücken, bis er auf der Frittata aufliegt. Deckel am Knauf festhalten, Pfanne wenden, sodass die Frittata auf dem Wendedeckel liegt. Wenig Öl in die Pfanne geben, Frittata in die Pfanne zurückgleiten lassen, offen ca. 3 Min. fertig braten.

Dazu passen: Salat und Brot.

Pro Person: 16 g Fett, 21 g Eiweiss, 21 g Kohlenhydrate, 1334 kJ (319 kcal)

Hackfleischrösti

Vor- und zubereiten: ca. 50 Min.

Bratbutter zum Braten

200 g Hackfleisch (Rind und Schwein)

1 Zwiebel, fein gehackt

150 g tiefgekühlte feine Erbsli

800 g Gschwellti (vom Vortag), geschält

1 Esslöffel Mehl

½ Peperoncino, entkernt, in feinen Ringen

1 Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne von ca. 28 cm Ø heiss werden lassen. Hackfleisch portionenweise je ca. 3 Min. anbraten, herausnehmen, in eine grosse Schüssel geben, Hitze reduzieren.
2. Wenig Bratbutter in die Pfanne geben, Zwiebel und Erbsli ca. 2 Min. rührbraten, zum Fleisch geben.
3. Gschwellti an der Röstiraffel dazureiben, Mehl und Peperoncino begeben, mischen, würzen.
4. Bratbutter in derselben Pfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Röstmasse begeben, unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Min. anbraten. Rösti mithilfe einer Bratschaufel zu einem Kuchen formen, nicht mehr bewegen, offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. weiterbraten.
5. Wendedeckel (siehe Tipp Seite 16) auf Pfanne legen, mit beiden Händen Deckel gleichmässig nach unten drücken, bis er auf der Rösti aufliegt. Deckel am Knauf festhalten, Pfanne wenden, sodass die Rösti auf dem Wendedeckel liegt. Wenig Bratbutter in die Pfanne geben, Rösti zurück in die Pfanne gleiten lassen, offen ca. 15 Min. fertig braten.

Pro Person: 11 g Fett, 16 g Eiweiss, 42 g Kohlenhydrate, 1374 kJ (328 kcal)

