

RADIO SALÜ**101,7**

Rezept von RADIO SALÜ
Küchenchef Uwe Zimmer aus der
Mitkoch-Show, immer sonntags
von 10 – 14 Uhr.

Artischocken-Frittata

Zutaten für 4 Personen:

300 g Artischockenherzen	5 Eier
1 Stange Lauch	150 ml Sahne
2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer, Olivenöl
70 g in Öl eingelegte getr. Tomaten	200 g geriebener Pecorino

- Die Artischockenherzen in kleine Stücke schneiden.
- Den Lauch waschen, putzen und das weiße bis hellgrüne in dünne Ringe schneiden.
- Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden.
- die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden.
- 5 Eier, die Sahne, etwas Salz und Pfeffer verrühren.

- den Ofen auf 180° vorheizen und eine Ofenfeste Pfanne darin erhitzen.
- Etwas Olivenöl in die heiße Pfanne schütten.
- Artischockenherzen und Lauch darin 3-4 Minuten anbraten.
- etwas salzen und pfeffern
- Tomatenstreifen und Knoblauch mit anbraten.
- die Eiersahne auf das gleichmäßig verteilte Bratgut schütten.
- 6 Minuten stocken lassen
- geriebenen Pecorino drüber streuen und weitere 20 Minuten backen.

schmeckt warm oder kalt.