

Chorizo Frittata mit kalifornischen Walnüssen

Zubereitungszeit:
ca. 50 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	520 kcal/ 2180 kJ	Fett:	40,2 g
Eiweiß:	26,6 g	Davon gesättige Fettsäuren:	10,5 g
Kohlenhydrate:	13,8 g	ungesättige Fettsäuren:	29,7 g

Zubereitung:

1. Für die Walnuss-Chorizo alle Zutaten zum Zerkleinern in einen Mixer geben, bis alle Zutaten eine Masse ergeben. Nun Öl in einer unbeschichteten Bratpfanne erhitzen, die Mischung in die Pfanne geben und fünf Minuten lang rösten, dabei regelmäßig umrühren.

2. Für die Fritatta den Ofen auf 190 Grad (Umluft: 170 Grad, Gas: Stufe 3) vorheizen. Öl in einer kleinen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebeln hinzufügen und diese etwa fünf Minuten anbraten. Anschließend Paprika und Chili hinzufügen und kurz anbraten. Dann den Spinat hinzufügen und alles kurz andünsten; zwei Drittel der Walnuss-Chorizo unterrühren.

3. Eier in die Pfanne geben und für etwa eine Minute kochen oder bis die Eier teilweise stocken. Anschließend Käse einrühren, etwas salzen.

4. Die Bratpfanne in den Ofen schieben für zehn Minuten backen bis die komplette Eiermasse stockt. Mit restlichem Walnuss-Chorizo verzieren und nach Belieben Walnüsse, Frühlingszwiebeln und Koriander darauf verteilen.

Zutaten für 2 Portionen :

Für die Walnuss-Chorizo:

- 50 g kalifornische Walnüsse
- 70 g Kichererbsen aus der Dose, klargespült, abgetropft
- 50 g geröstete Paprika aus dem Glas
- 1 EL geriebener Parmesan
- 1/2 TL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Knoblauchzehe, gewürfelt
- 3/4 TL Chilipulver
- 1/4 TL Oregano, getrocknet
- 1/4 TL Meersalz
- 1/4 TL Kreuzkümmel
- 1/8 TL Koriander

Für die Frittata:

- 1/2 TL Olivenöl
- 1/4 TL Zwiebel, zerkleinert
- 40 g gelbe Paprika, gewürfelt
- 1 TL Chilischote, zerkleinert
- 40 g frischer Spinat, grob gehackt
- 4 Eier
- 1 EL Parmesankäse, gehobelt
- Meersalz
- 10 g kalifornische Walnüsse, geröstet
- Frühlingszwiebeln, in feinen Ringen
- Frischer Koriander