



## Fritatta mit Frühlingslauch und Champignons

### Zutaten

für 2 Personen

- 100g Champignons
- 100g Frühlingslauch
- Olivenöl
- 4 Eier
- 2 El Sonnenblumenkerne
- 1 El Schnittlauchröllchen
- Salz & Pfeffer



### Zubereitung

Die Champignons blättrig schneiden. Lauch in feine Ringe schneiden, waschen und trocken schleudern. Den Backofen auf 180°C Oberhitze vorheizen. Das Olivenöl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Champignons darin beidseitig anbraten. Lauch dazugeben und so lange bei milder Hitze weiterbraten bis er weich ist. Würzen mit Salz, Pfeffer und etwas zerriebenen Thymian. Die Eier dazugeben, gut vermischen und etwas Stocken lassen. Die Sonnen Blumenkerne in die Pfanne geben und mit einem Deckel abdecken, bei ausgeschalteter Herdplatte 5 Minuten nachziehen lassen bis alles gestockt ist.

### Besonderes Zubehör

### Schwierigkeitsgrad

Leicht

### Zubereitungszeit

10 Minuten  
+10 Minuten Bratzeit  
+ 5 Minuten Ruhezeit