



Maisfrittata mit Avocadodip

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Chorizo	250 g
Mais aus der Dose	265 g
Zitronen	1 St.
Butter	2 EL
Eier	6 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüß	1 TL
Avocado	1 St.
Frischkäse, natur	100 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden. Wurst pellen und würfeln. Mais zum Abtropfen in ein Sieb geben. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Pfanne Butter auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Frühlingszwiebeln und Wurst ca. 2–3 Min. anbraten. Mais zugeben und ca. 1 Min. mitbraten.
3. Ofen auf 180 °C (Oberhitze/Grillfunktion) vorheizen. Inzwischen in einer Schüssel Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. In die Pfanne gießen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. stocken lassen.
4. Pfanne unter den heißen Grill im Ofen stellen und ca. 3–5 Min. grillen, bis die Oberfläche gestockt ist. Inzwischen Avocado schälen, Fruchtfleisch vom Stein lösen und mit Frischkäse und Zitronensaft fein zerdrücken oder pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frittata in Stücke teilen und mit dem Dip servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wer keinen Grill hat, lässt die Frittata aus der Pfanne auf einen Teller gleiten und stürzt sie umgekehrt zurück in die Pfanne, um die zweite Seite auf dem Herd zu garen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 626 kcal

Kohlenhydrate 21 g

Eiweiß 31 g

Ballaststoffe 6 g

Fette 47 g