



# Kichererbsen-Frittata mit Babyspinat, Erbsen & Champignons

## Zutaten für eine Frittata | reicht für ca. 2-3 Personen

- 200 g Kichererbsenmehl
- 400 ml Pflanzendrink
- 1 kleine rote Zwiebel
- 150 g knackige TK-Erbsen
- 70-80 g zarter Babyspinat
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2-3 Steinchampignons
- Etwas Margarine zum Einfetten der Tarte- bzw. Quicheform | z.B. Bio-Aslan
- Ein halbes Bund Thymian
- 1 TL Salz
- Grober schwarzer Pfeffer
- 0,5-1 TL Paprikapulver süß
- Etwas Muskatnuss frisch aufgerieben
- 2-3 EL hochwertiges, fruchtiges Olivenöl

Außerdem: Eine Standard Tarte- oder Quicheform mit etwa 28 cm Durchmesser

## Zubereitung (25 Minuten Arbeitszeit + 30 Minuten Backzeit)

1. Kichererbsenmehl in eine große Rührschüssel geben, 400 ml Pflanzendrink dazu gießen und mit einem Schneebesen verrühren, so dass ein gleichmäßiger, flüssiger Teig entsteht. Der Teig ist in etwa so flüssig wie Pfannkuchenteig und kann nun erst Mal für 15-30 Minuten zur Seite gestellt werden. Er sollte etwas ruhen & quellen.
2. In der Zwischenzeit die weiteren Zutaten vorbereiten und den Ofen auf 210 Grad Ober- und Unterhitze (oder 180 Grad Umluft) vorheizen. Eine Tarte- bzw. Quicheform mit Margarine kräftig einfetten und bereit stellen.
3. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Röllchen schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Champignons mit etwas Küchenkrepp putzen, den Stiel einkürzen und in Scheiben schneiden. Erbsen aus dem Tiefkühl holen und abwiegen. Sie können direkt aus dem Tiefkühl verarbeitet werden und müssen nicht erst auftauen. Eine Hand voll frischen Thymian abrausen und die Blättchen ohne holzige Stielteile klein hacken. Einige Zweige zur Deko beiseite stellen. Den Babyspinat verlesen und gut waschen. Eine kleine Hand voll Babyspinat ebenfalls zur späteren Dekoration zur Seite legen. Diese Blättchen kommen erst ganz zum Schluss auf die Frittata, wenn diese frisch aus dem Ofen kommt.
4. Nun den Kichererbsenteig nochmals kräftig mit einem Schneebesen aufschlagen. Groben schwarzen Pfeffer, 1 TL Salz, Paprikapulver süß sowie eine ordentliche Portion frisch geriebene Muskatnuss in den Teig einrühren. Dann einen Löffel nehmen und bis auf wenige Blättchen den Spinat sowie den gehackten Thymian, ein Drittel der Erbsen und fast alle Frühlingszwiebelröllchen und ein paar Zwiebelringe unterheben.
5. Teig in die gefettete Tarte- bzw. Quicheform füllen und glatt streichen. Einige Spinatblätter kreisförmig auf der Frittata verteilen. Restliche Erbsen in die Mitte geben. Restliche Frühlingszwiebeln, Zwiebelringe und Champignonstücke ebenfalls auf die Frittata geben.
6. Die Frittata nun 25-30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Ich decke die Frittata nach etwa 10-15 Minuten mit etwas Alufolie ab, damit die Zutaten an der Oberfläche nicht verbrennen. Zum Ende der Backzeit entferne ich die Folie wieder und lasse die Frittata nochmals 5-10 Minuten offen backen.
7. Die Frittata aus dem Ofen nehmen und nicht sofort aus der Form heben, damit sich die Zutaten etwas setzen können. Also mind. 10 Minute warten. Dann zerbricht die Frittata auch nicht beim Rausheben aus der Form und ist schön kompakt.
8. Die Frittata mit dem restlichen Babyspinat belegen, mit etwas frischem Thymian garnieren und abschließend mit 2-3 EL hochwertigem Olivenöl beträufeln. Ich gebe zum Schluss nochmals etwas groben Pfeffer darüber.