

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Frigga

Koch: Fritz Strobl

Zutaten

(4 Personen)

Für Frigga

- 8 Eier
- 1 Tasse geriebener Bergkäse
- 1 Zwiebel
- 4 eingelegte, getrocknete Tomaten
- 1 Apfel
- 1 Tasse Speckwürfel
- Pflanzenöl zum Anbraten
- 4 Scheiben Schwarzbrot
- 1 EL gehackte Petersilie
- Pfeffer
- Salz

Für die Garnitur

- frische Petersilie

Zubereitung

- 1.** Für die Frigga zuerst die Eier mit einem Schneebesen in einer großen Schüssel aufschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Hälfte des geriebenen Bergkäses hinzufügen.
- 2.** Nun die Zwiebel und die in Öl eingelegten, getrockneten Tomaten in kleine Würfel und den Apfel in dünne Scheiben schneiden. Die Tomatenwürfel und die Apfelscheiben vorerst beiseitestellen. Anschließend die Speckwürfel und die Zwiebelwürfel in einer Pfanne ohne Öl glasig anbraten und danach auf einen Teller geben.
- 3.** Die Schwarzbrotsscheiben im Bratrückstand vom Speck kross anbraten und aus der Pfanne nehmen, sobald sie goldbraun sind.
- 4.** Währenddessen etwas Pflanzenöl in eine beschichtete Pfanne geben und die Hälfte der verquirlten Eier hineingeben. Die angebratene Speck-Zwiebelmischung dazugeben und mit der zweiten Hälfte der Eier übergießen. Nun die fein geschnittenen getrockneten Tomaten, den restlichen Bergkäse, die Apfelscheiben und die gehackte Petersilie darüber geben, die Pfanne zudecken und die Frigga bei mittlerer Hitze wie ein Omelett garen.
- 5.** Zum Schluss ein Stück der Frigga auf einem flachen Teller anrichten, mit frischer Petersilie garnieren und ein Stück krosses Schwarzbrot dazu servieren.