

Artischocken-Frittata

Zutaten

500g Artischocken-Herzen (wenn möglich frisch)
8 Eier
2 El Milch
2 El Olivenöl
2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
1 El jeweils gehackte Petersilie und Dill
1 Tl Fenchelsamen
2 El Parmesan oder Pecorino (oder Mischung von beiden)
Salz; Pfeffer



1. Wenn frische Artischocken benutzt werden: 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze in einem Topf Salzwasser kochen.
2. Die Eier in einer Schüssel mit der Milch verrühren, salzen und pfeffern.
3. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Artischocken mit dem Knoblauch 6-7 Minuten goldbraun anbraten. Erst die Kräuter in die Pfanne geben und dann die Eier dazu gießen, so dass sie sich in der ganzen Pfanne verteilen. Wie bei einem Pfannkuchen.
4. Die Pfanne abdecken und 10 Minuten bei niedriger Hitze weiterbraten. Währenddessen immer wieder mit einem Pfannenwender das Omelett vom Boden der Pfanne lockern, damit es nicht anbrennt.
5. Den Deckel entfernen den Käse drüberstreuen und zwei Minuten lang fertig backen.