

Frittata mit Aubergine

Company: **RETIGO Deutschland GmbH**Recipe language: **German (de)**Food category: **Vegetarian dishes**Cuisine: **German**Portions: **4**

Program steps

1 Gemüse grillen auf geschlossener Grillplatte



Combination



10 %



Termination by time



00:05

hh:mm



220 °C



+ 70 %



2 Zwiebel und Knoblauch anschwitzen in der Retigo Pan



Combination



10 %



Termination by time



00:05

hh:mm



220 °C



+ 70 %



3 Aubergine, Zucchini, Eimasse und Tomaten zugeben



Combination



10 %



Termination by time



00:10

hh:mm



220 °C



+ 70 %



4 Hot air



0 %



Termination by time



00:10

hh:mm



160 °C



+ 80 %



Ingredients

Aubergine	1	pcs
Zucchini	2	pcs
Zwiebel	2	pcs
Knoblauch, Zehe	2	pcs
Tomate	2	pcs
Olivenöl	40	ml
Eier	8	pcs
Salz	6	g
Pfeffer	2	g
Paprika, scharf	6	g
Joghurt	200	g
geriebene Käse je nach Gusto (z.B. Parmesan)	200	g

Directions

Das klassische Gericht lässt sich beliebig abwandeln und ist schnell und einfach zubereitet. Diese Variante mit Grillgemüse hat den Vorteil, dass alle Arbeitsschritte im gleichen Klima ablaufen und so perfekt im Einschubtimer-Modus gelingen. Die Aubergine in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und schwitzen lassen, die Flüssigkeit abtupfen. Die Zucchini ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Gemüsescheiben mit etwas Olivenöl einpinseln und auf einer geschlossenen Grillplatte im vorgeheizten Kombidämpfer bei 220°C im Kombidämpf mit 10% Feuchtigkeit, 70% Lüftergeschwindigkeit für 5 Minuten grillen. Für die Frittata verwendet man am besten die Retigo Pan - kleine beschichtete Servierpfannen aus Aluguss mit Lotan®-Beschichtung, in denen sie portionsweise zubereitet und direkt serviert werden kann. In dieser kleinen Servierpfanne kann man nun auch direkt Zwiebeln und Knoblauch - beides fein gewürfelt - mit etwas Olivenöl anbraten - im gleichen Klima wie zuvor für etwa 5 Minuten. Die Eier mit den Gewürzen, dem geriebenen Käse und dem Joghurt aufschlagen. Das Grillgemüse in die Servierpfanne geben, die Eimasse darübergerben, die kleingeschnittenen Tomatenwürfel dazugeben und für 10 Minuten im gleichen Klima stocken lassen, danach weitere 10 Minuten bei geöffneter Wrasenklappe fertig backen (um die Flüssigkeit der frischen Tomaten zu reduzieren), abschließend mit frischen Kräutern dekorieren und direkt in der heißen Pfanne servieren. Die exakte Garzeit hängt von der Größe und Tiefe der Pfanne ab. Programm nochmal zur Übersicht: 220 °C Kombidämpf, 10% Feuchtigkeit, 70% Lüftergeschwindigkeit 5 Minuten Gemüse grillen // 5 Minuten Zwiebeln + Knoblauch anschwitzen // Grillgemüse, Eimasse, Tomaten zugeben // 10 Minuten stocken lassen. Wrasenklappe öffnen, weitere 10 Minuten fertig garen je nach Größe der Pfanne. Tipp: das einfache Gericht lässt sich prima vorbereiten (Gemüse grillen, Zwiebeln anschwitzen) und bei Bedarf im Einschubtimer im kurzer Zeit fertig garen.

Recommended accessories



Vision Pan