

# FROUTALIA

## EIER – KARTOFFEL – WURST – KAESE - OMELETTE

### EINKAUFLISTE

- 700g fest kochende Kartoffeln
- 1 – 2 scharfe Würstchen (ca 200g) in dünne Scheiben geschnitten
- 3 – 4 Eier
- 1 – 3 Knoblauchzehen
- 2 Kaffelöffel frischer (oder getrockneter) Oregano und Dill
- Salz, Milch, Olivenöl
- 400g Käse (Feta, Parmesan und Greyerzer können gemischt werden!)

### FAKULTATIV

- Pfeffer, Muskatnuss, Koriander
- Gemüse (Tomaten, Zucchetti, Paprikaschoten)

### ARBEITSANLEITUNG

1. SCHRITT: Vorbereiten der Kartoffeln  
Waschen, schälen und in Stücke/Spalten schneiden
2. SCHRITT: Kartoffeln braten  
Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Kartoffeln anbraten  
Würstchenscheiben, Salz, Oregano, Dill, gepresster Knoblauch begeben  
unter mehrmaligem wenden so lange braten bis die Kartoffeln fast gar sind (ca 30 Minuten)  
Von Beginn weg nach Belieben Pfeffer, Muskatnuss und/oder rohes Gemüse dazugeben  
  
Wichtig: Nicht zu hohe Hitze für diesen Schritt benutzen!
3. SCHRITT: Vorbereiten der Eier-/Käsemischung  
Eier aufschlagen und mit wenig Milch verquirlen  
geriebener oder zerbröckelter (Feta) Käse dazugeben  
eventuell nachwürzen mit Pfeffer, Muskatnuss oder Koriander
4. SCHRITT: Fertigbraten der Frouitalia  
Vorbereitete Eier-/Käsemischung zu den Kartoffeln in die Bratpfanne geben  
„Omelette“ auf beiden Seiten 3 – 4 Minuten braten bis sie sich schön goldgelb präsentiert und mit frischen Dillzweiglein garnieren