

LINSEN-FRÜHSTÜCKS-PFANNE

Vorbereitungszeit: 10 Minuten | Gesamtzeit: 25 Minuten | Portionen: 10

Zutaten:

- 2 Esslöffel (30 ml) Rapsöl
- 5 Tassen (1,25 l) gefrorene Röstis, zerkleinert
- 2 Esslöffel (30 ml) Tajin- oder Chili-Limetten-Gewürz
- 250 g fein gehackte Walnüsse
- 500 g Champignons, geröstet und gehackt
- 500 g ganze rote Linsen, gekocht
- 16 große Eier, verquirlt
- 1 ½ Tassen (375 ml) Cheddar-Käse, geraspelt

Nährwertangaben

Portionsgröße: 1 Tasse (250 ml)

Pro Portion:

- | | |
|------------------------|--------------------|
| - Kalorien 450 | - Zucker 3 g |
| - Gesamtfett 30 g | - Eiweiß 24 g |
| - Gesättigtes Fett 6 g | - Natrium 830 mg |
| - Cholesterin 295 mg | - Kalium 579 mg |
| - Kohlenhydrate 21 g | - Folsäure 176 mcg |
| - Ballaststoffe 6 g | |

Zubereitung:

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. In einer großen Pfanne oder einer halben Hotelpfanne Öl bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Kartoffeln und Tajin zugeben und unter Rühren 2 Minuten braten.
3. Walnüsse, Pilze und Linsen hinzugeben und durchschwenken, bis sie gar sind.
4. Alle Zutaten in einer gleichmäßigen Schicht verteilen und über die verquirlten Eier gießen. Gleichmäßig mit Käse bestreuen.
5. 8-12 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist und die Eier gar sind.
6. Heiß servieren, wahlweise mit einem Spritzer scharfer Soße oder gehacktem Schnittlauch bestreuen.