

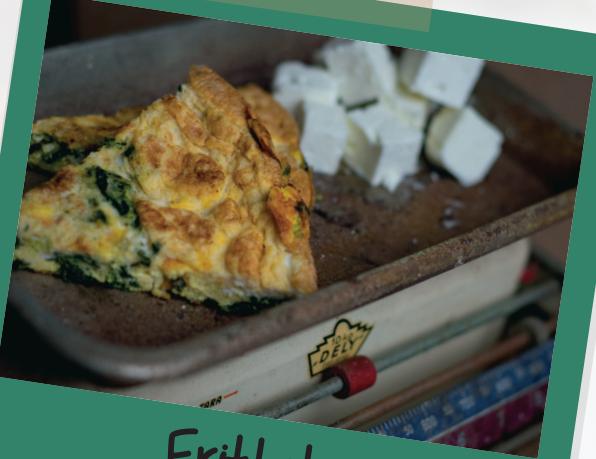


Zeitaufwand

Zubereitung: 40 Minuten

Allergene

- C (Eier)
 G (Milch)



Frittata

Zutaten

- 1 gelbe Paprika
- 1 grüne Paprika
- 200 g Blattspinat
- 1 Zucchini
- 150 g Frischkäse
- 6 Eier
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Cayennepfeffer

Zubereitung

Schritt 1

Paprikaschoten putzen, entkernen und in 2 cm große Würfel schneiden. Zucchini putzen, längs halbieren und in 1 cm breite Scheiben schneiden.

Schritt 2

Frischkäse, Eier, Salz und Cayennepfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit dem Schneidstab pürieren. Spinat waschen (falls tiefgekühlt auftauen).

Schritt 3

Olivenöl in einer beschichteten, feuerfesten Pfanne erhitzen. Gemüse darin bei mittlerer Hitze 8-10 Min. dünsten. Spinat hinzugeben. Eier-Frischkäsemasse darübergiessen und zugedeckt ca. 2-3 Min. stocken lassen.

Schritt 4

Frittata offen im heißen Ofen bei 180 Grad auf der mittleren Schiene ca. 15-20 Min. fertig backen. Die Eier-Frischkäsemasse soll durchgehend gestockt sein.

Schritt 5

Frittata vorsichtig vom Pfannenrand lösen, auf einen großen Teller gleiten lassen und in Stücke schneiden.

Make it Vegan!

Vegane Frittata ist eine kleine Herausforderung, doch auch dafür haben wir ein Rezept gefunden! Einfach dem QR-Code folgen.



Nährwerte pro 100g

Eiweiss	5.4g
Fett	7g
Kohlenhydrate	9g
Kalorien	123 kcal / 515 KJ

¡que aproveche!