

Gemüse-Frittata

Quelle: <https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/50712-rzpt-gemuese-frittata>

Quelle2: <https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/61713-rzpt-spinat-parmesan-frittata>

Quelle3: <https://www.simply-yummy.de/kochen/frittata>

Zutaten

- 3x Paprika (Rot, Gelb, Grün)
- 1x Zucchini
- 1x Aubergine
- 1x Lauch oder 1x Zwiebel
- 1x Knoblauchzehe
- 3x große Karotte
- 200g Champignons
- 8x Eier
- 200g - 250g Hüttenkäse / Frischkäse

Zubereitung

1. Paprika in 2 cm große Würfel und Zucchini in 1 cm Scheiben schneiden.
2. Frischkäse, Eier, Salz und Cayennepfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit dem Schneidstab pürieren.
3. Olivenöl in einer beschichteten, feuerfesten Pfanne (ca. 22 cm Ø) erhitzen. Gemüse darin bei mittlerer Hitze 8-10 Min. dünsten. Eier-Frischkäsemasse darübergiessen und zugedeckt ca. 2-3 Min. stocken lassen.
4. Frittata offen im heißen Ofen bei 180 Grad auf der mittleren Schiene ca. 15-20 Min. fertig backen (Umluft nicht empfehlenswert). Die Eier-Frischkäsemasse soll durchgehend gestockt sein.
5. Frittata vorsichtig vom Pfannenrand lösen, auf einen großen Teller gleiten lassen und in Stückescheiden.

From:

<https://doku.phlatts.de/> - **David's Wiki**

Permanent link:

<https://doku.phlatts.de/doku.php?id=kochen:gemuese-frittata>

Last update: **2020/09/28 21:48**

