



FRITATTA

Zubereitungszeit: 20 Minuten

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 500 g Gemüse mit kurzer Garzeit, z.B. Pilze, Zucchini, Erbsen, Spinat, Lauch
- 3 EL Öl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 6 Eier
- 60 g (2 EL) Parmesan
- Muskat, frisch gerieben

NÄHRWERTE PRO PORTION:

- Energie: ca. 280 kcal
- Kohlenhydrate: ca. 11 g
- Fett: ca. 20 g
- Eiweiß: ca. 22 g

ZUBEREITUNG

- 01 Den Backofen auf 140 Grad vorheizen.
- 02 Das Gemüse putzen, waschen, klein schneiden und in einer ofenfesten Pfanne anbraten.
- 03 Die Eier und den geriebenen Käse verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Die Eier-Käse Mischung über das Gemüse gießen, leicht stocken lassen.
- 04 Die Pfanne mit einem Pfannendeckel bedecken und im Backofen bei 150 Grad, auf der mittleren Ebene, etwa 15 Minuten stocken lassen

DAZU PASST:

- Frischer grüner Salat
- Roggenbrot

Das Rezept ist: leicht, schnell zubereitet, eiweißreich