

Bunte Gemüse-Frittata

Italienisches Eier-Omelett aus dem Ofen – warm, kalt, am Vorabend, fürs Lunchpaket.



Portionen
4

Zubereitung
ca. 30 Min.

Eiweiß / Portion
ca. 20 g

Rezept

Zutaten

- 8 Eier
- 100 ml Milch
- 100 g Feta
- 1 Zucchini, 1 Paprika
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Handvoll Cherrytomaten
- 1 EL Olivenöl
- Frische Kräuter (Basilikum, Petersilie), Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Zwiebel, Zucchini und Paprika in kleine Würfel schneiden.
3. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Gemüse 5 Min. anbraten.
4. Eier mit Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Eiermasse über das Gemüse gießen, Cherrytomaten halbiert verteilen.
6. Feta darüber bröseln und alles 15–20 Min. im Ofen stocken lassen.
7. Mit frischen Kräutern bestreut servieren.

Wissenswertes zu den Zutaten

Eier

Komplettprotein, dazu Vitamin D, B12 und Cholin – wichtig für Muskeln, Nerven und Konzentration.

Buntes Gemüse

Paprika (Vit. C), Zucchini (Kalium), Tomaten (Lycopin) – je bunter, desto breiter das Antioxidantien-Spektrum.

Feta

Calcium und Eiweiß aus Schaf- oder Ziegenmilch – salziger Geschmack ersetzt zusätzliches Salz.

Olivenöl

Einfach ungesättigte Fettsäuren – machen die fettlöslichen Vitamine aus dem Gemüse besser verfügbar.

Tipp aus der Praxis: Schmeckt warm und kalt – ideal für die Lunchbox oder als Brunch-Gericht. Auch toll mit übrig gebliebenem Gemüse vom Vortag.