Mediterrane Frittata

Zutaten

Für die Frittata:

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Möhre
1	halbe Zucchini
1	halbe rote Paprika
200 g	gekochte Kartoffeln
2	Strauchtomaten
5	Champignons
50 g	Salami- oder Schwarzwälder Schinken
2 EL	Olivenöl
80 g	TK-Spinat (aufgetaut)
5	Eier
50 g	Milch (50 ml Milch)
	Salz
	Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Prise	Muskatnuss
1/2 TL	Paprikapulver, edelsüß
100 g	Feta

Sonstiges:

	26er Springform oder Auflaufform

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 25 Min. + 25-30 Min. Backzeit

pro Portion: 1519 kJ, 363 kcal, 24,2 g Kohlenhydrate, 21,8 g Eiweiß, 21,9 g Fett, 325 mg Cholesterin, 5,5 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €€

Zubereitung

Aus deinem Kühlschrank lachen dich diverse Gemüsereste und eine halb volle Eierpackung an?
Dann haben wir ein leckeres, mediterranes Reste-Rezept für dich: Italienische Gemüse-Frittata mit Ei und Salami. Rein kommt alles, was dein Gemüsefach hergibt, z.B. Möhren, Zucchini, Paprika, Champignons und Tomaten. Dazu kommen noch ein paar gekochte Kartoffeln vom Vortag, ein wenig TK-Spinat, Zwiebeln, Knoblauch und etwas Salami. Echt lecker und voll simpel: Einfach Gemüse und Salami klein schneiden, anbraten und zusammen mit den aufgeschlagenen Eiern, einem Schuss Milch und Fetakäse im Ofen überbacken. Also ran an die Reste!

Step 1:
Im ersten Schritt schälst du Zwiebeln und Knoblauch und schneidest sie in feine Würfel. Die Möhre kannst du waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zucchini und Paprika waschen und in Stifte schneiden. Die gekochten Kartoffeln und die Tomaten würfeln. Die Champignons werden abgerieben und in Scheiben geschnitten. Nun noch Salami oder Schinken klein schneiden.

Step 2:
Im nächsten Schritt kannst du Öl in einer Pfanne erhitzen und die Möhren, Kartoffeln, Zucchini und Paprika anbraten, bis das Gemüse weicher geworden ist. Gib dann das Gemüse in eine Auflaufform. In der soeben geleerten Pfanne schwitzt du die Zwiebeln und den Knoblauch an. Nun gibst du die Champignons und Schinken/ Salami dazu. Wenn alles gegart ist, gibst du den TK-Spinat und die Tomaten in die Pfanne. Drehe den Herd noch einmal auf, damit das Wasser der Tomaten verdampft.

Step 3:
Als Nächstes schlägst du in einer Schüssel die fünf Eier auf, verrührst sie mit Milch und würzt sie mit Salz, Pfeffer, Muskat und Paprikapulver.

Step 4:
Die Eier-Mischung über den Inhalt der Auflaufform gießen und kurz hin- und herschwenken, damit sich die Eier-Masse gut verteilt. Anschließend bröselst du den Fetakäse darüber. Im Backofen wird die Frittata bei 180 °C Umluft ca. 25 - 30 Minuten gebacken.