

Frittata

(Für 2 Personen)

1 EL Öl oder Bratbutter

250 g Gemüse (z. B. Broccoli, Fenchel, Gschwelli, Kefen, Lauch, Spinat, Wirz), fein geschnitten

½ TL Salz

wenig Pfeffer

4 frische Eier, verklopft

½ TL Salz

wenig Pfeffer



1. Öl in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Gemüse ca. 5 Min. andämpfen, würzen.
2. Eier würzen, über das Gemüse giessen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. fest, aber nicht trocken werden lassen. Einen flachen Teller auf die Pfanne legen, Frittata auf den Teller stürzen. Frittata zurück in die Pfanne gleiten lassen, offen ca. 5 Min. fertig backen.

1 Portion enthält ca.: 221 kcal / 914 kJ, 16 g Fett, 14 g Eiweiss, 5 g Kohlenhydrate (nicht anrechnen).

Resten-Tipps

- Geräucherte Fischfilets (z. B. Forelle, Lachs), in Stücken, gekochten Schinken, Rohschinken oder Aufschnitt, in Streifen, auf der Frittata verteilen.
- Statt rohes Gemüse gekochte Gemüseresten verwenden, nur kurz andämpfen.
- Für das gewisse Extra: Kresse, Rucola, Sprossen oder Kräuter, fein geschnitten, über die Frittata streuen.
- Resten von Kapern, Sardellen, Thon oder entsteinte Oliven, in Ringen, auf der Frittata verteilen.

Rezept aus dem Buch «Restenlos geniessen»