

Gemüse-Frittata

Zutaten für 4 Portionen:

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

1 Möhre

1 Zwiebel

2 Tomaten

150g Frischkäse

6 Eier

Pfeffer, Salz, Cayennepfeffer, Paprika

Olivenöl

Petersilie, Schnittlauch

1 Handvoll Rucola

Zubereitung:

Frischkäse, Eier, Salz, Pfeffer, Paprika, Cayennepfeffer mit dem Stabmixer pürieren.

Die gehackten Kräuter dazugeben und abschmecken.

Die Zwiebel in kleine Würfelschneiden.

Paprika, Zucchini, Möhre und entkernte Tomate in kleine Stücke schneiden.

Das Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen.

Die Zwiebel glasig andünsten und mit dem restlichen Gemüse anbraten.

Die Eiermischung darüber gießen und stocken lassen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft 10 bis 15 min. backen.

Herausnehmen, kurz abkühlen lassen.

Rucola waschen und trockenschleudern.

Frittata mit Rucola bestreut servieren.