

Rezept

Mini-Frittatas mit Gojisalsa

Ein Rezept von Mini-Frittatas mit Gojisalsa, am 23.04.2024

Zutaten

150 g gemischtes Gemüse (z.B. Möhren, Zucchini, Paprikaschote, Fenchel oder Erbsen)	¼ Bund Schnittlauch
Salz	2 Eier
3 mittelgroße Tomaten	Pfeffer
2 TL getrocknete Goji-Beeren	1 grüne Chilischote
2 Msp. Cayennepfeffer	2 TL Limettensaft
Öl zum Einfetten	2 TL frisch geriebener Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 190° vorheizen. Das Gemüse je nach Sorte waschen, putzen, schälen und sehr klein würfeln oder grob raspeln. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen, Schnittlauchröllchen unterrühren. Drei Mulden eines Muffinblechs mit Öl einfetten. Das Gemüse in die Mulden geben. Die Eiermasse darübergießen. Im Ofen ca. 12 Minuten backen.
2. Inzwischen für die Salsa die Tomaten waschen und in Viertel schneiden. Die Tomatenviertel entkernen und sehr klein würfeln. Die Chilischote halbieren, Kerne entfernen, die Hälften waschen und fein würfeln. Beides mit Gojibeeren und Limettensaft mischen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Salsa in einem gut schließenden Behälter mindestens 30 Min. kalt stellen.
3. Den Parmesan auf den Frittatas verteilen. Die Frittatas unter dem heißen Backofengrill 1 - 2 Min. gratinieren. Die Frittatas herausnehmen und auskühlen lassen. Anschließend vorsichtig aus der Form lösen und in einen gut schließenden Behälter packen. Die Frittatas bis zum Servieren kalt stellen.