

Rezept

Brokkoli-Frittata

Ein Rezept von Brokkoli-Frittata, am 29.09.2023

Zutaten

200 g Brokkoli	240 g Kohlrabi
4 Eier	100 ml Milch
40 g Parmesan	Salz (mit Jod)
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
1 TL gemahlene Kurkuma	1 EL Rapsöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 390 kcal, 25 g F, 28 g EW, 12 g KH

Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Die Stiele schälen und in dünne Scheiben schneiden. Kohlrabi schälen, vierteln und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Wenn Blätter da sind, Stiele entfernen, Blätter waschen und hacken.
2. Kohlrabi und Brokkoli samt Blättern in einen Dämpfeinsatz legen und in einem Kochtopf mit wenig Wasser ca. 10 Min. vorgaren. Inzwischen die Eier mit Milch und Parmesan verquirlen, mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kurkuma würzen.
3. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne (27 cm Ø) erhitzen, ein Drittel Eiermilch hineingießen, das Gemüse darauf verteilen und mit der übrigen Eiermilch bedecken. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. garen, bis die Unterseite goldbraun ist, dann wenden und weitere 5 Min. garen. Schmeckt kalt und warm.