

Rezept

Bunte Gemüse-Frittata

Ein Rezept von Bunte Gemüse-Frittata, am 20.12.2025

Zutaten

4 Eier (Größe L)	3 EL Sahne
Salz	Pfeffer
1/2 TL rosen­scharfes Paprikapulver	1 weiße Zwiebel
1 Knoblauchzehe	2 EL Olivenöl
ca. 480 g TK-Pfannengemüse französisch (mit Speck)	1 EL TK-Kräuter der Provence (ersatzweise TK-italienische Kräuter)
50 g Schafskäse (Feta)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal

Zubereitung

1. Die Eier mit der Sahne, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verquirlen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Das Öl in einer beschichteten Pfanne (Ø 26 cm) stark erhitzen. Das gefrorene Pfannengemüse und die Zwiebelstreifen hineingeben und bei mittlerer Hitze 6-8 Min. braten, dabei mehrmals umrühren. Knoblauch und Kräuter dazugeben und 2 Min. mitbraten. Gemüse mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
3. Den Käse zerbröckeln und über das Gemüse streuen, alles mit der Ei-Sahne-Mischung begießen und bei mittlerer Hitze offen in ca. 6 Min. stocken lassen, dann zugedeckt weitere 6 Min. garen.
4. Die Frittata vorsichtig aus der Pfanne auf einen Teller gleiten lassen, in Tortenstücke schneiden und noch heiß servieren. Dazu passt ein grüner Blattsalat mit Vinaigrette.