

## Rezept

# Fenchel-Frittata mit Pinienkernen

Ein Rezept von Fenchel-Frittata mit Pinienkernen, am 27.03.2025

## Zutaten

- |  |  |
|--|--|
| <b>1</b> Zwiebel                       | <b>1</b> große Fenchelknolle mit viel Grün |
| <b>2 TL</b> Olivenöl                   | Salz, Pfeffer                              |
| <b>2</b> Eier                          | <b>50 ml</b> Milch                         |
| <b>2 EL</b> frisch geriebener Bergkäse | <b>1 EL</b> Pinienkerne                    |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal

## Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen, halbieren und in schmale Streifen schneiden. Vom Fenchel die harten Stiele und die festen Böden abschneiden, das Fenchelgrün beiseitelegen. Den Fenchel waschen, halbieren und den harten Strunk keilförmig herausschneiden. Die Hälften vierteln, in schmale Streifen schneiden.
2. Das Olivenöl in einer großen Pfanne mittelstark erhitzen und Zwiebel- und Fenchelstreifen mit 4 EL Wasser zugedeckt darin 8-10 Min. dünsten. Das Gemüse gelegentlich wenden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann das Fenchelgrün hacken und die Hälfte davon unterrühren.
3. Eier, Milch und Käse verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und gleichmäßig über das Gemüse gießen. Mit Pinienkernen bestreuen. Die Eimasse zugedeckt bei schwacher Hitze stocken lassen. Das übrige Fenchelgrün über die Frittata streuen. Die Frittata halbieren und servieren.