

## Rezept

# Frittata-Würfel mit Spinat und Taleggio

Ein Rezept von Frittata-Würfel mit Spinat und Taleggio, am 15.12.2025

## Zutaten

<b>300 g</b>	zarter Blattspinat	<b>1</b>	kleines Bund Frühlingszwiebeln
<b>½ Bund</b>	Basilikum	<b>2 EL</b>	Olivenöl
<b>1/2 TL</b>	abgeriebene Bio-Zitronenschale		Salz
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer		frisch geriebene Muskatnuss
<b>6</b>	Eier (L)	<b>80 g</b>	Taleggio
	Holzstäbchen zum Servieren		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**  
Ca. 275 kcal, 21 g F, 19 g EW, 3 g KH

## Zubereitung

1. Den Blattspinat verlesen, waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem zarten Grün in feine Röllchen schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und zur Hälfte in feine Streifen schneiden.
2. Den Backofen auf 220° vorheizen. Das Öl in einer großen, ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Frühlingszwiebeln darin bei kleiner Hitze andünsten. Spinat dazugeben und in 3-4 Min. bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Die Basilikumstreifen unterrühren und den Spinat mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen und abschmecken.
3. Die Eier in einem Rührbecher mit einem Schneebesen verquirlen. Den Taleggio in dünne Scheiben oder Streifen schneiden. Die Pfanne vom Herd ziehen. Die Eier darin verteilen und den Taleggio darübergeben.
4. Die Pfanne auf den Rost im heißen Ofen (Mitte) stellen. Frittata ca. 15 Min. backen, dann herausnehmen und noch mindestens 5 Min. ruhen lassen. Dann aus der Pfanne nehmen, etwas abkühlen lassen und vorsichtig in Würfel schneiden. Mit Basilikumblättern garnieren, je 1 Holzstäbchen in die Würfel stecken und diese als Fingerfood warm oder kalt servieren.