Rezept

# Frittata di spinaci

Ein Rezept von Frittata di spinaci, am 18.05.2025

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **500 g** | Blattspinat |
| **6 EL** | Olivenöl |
| **50 g** | frisch geriebener Parmesan |
| | Pfeffer aus der Mühle |
| | Balsamico bianco zum Beträufeln |
| **2** | Knoblauchzehen |
| **4** | Eier (Größe M) |
| | Salz |
| **1 EL** | Butter |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

## Zubereitung

1. Spinat sorgfältig waschen und putzen, dicke Stängel entfernen. Knoblauch schälen und klein hacken. In einem großen Topf 4 EL Öl erhitzen, darin den Knoblauch andünsten. Den Spinat tropfnass dazugeben und bei geringer Hitze mitdünsten, bis die Blätter zusammengefallen sind. Aus dem Topf nehmen, in einem Sieb abtropfen lassen und möglichst klein hacken.

2. In einer Schüssel Eier und Parmesan verquirlen, den Spinat unterrühren. Die Mischung kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Das übrige Öl und die Butter in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Ei-Spinat-Mischung hineingeben und bei geringer Hitze stocken lassen, bis die Unterseite goldbraun ist und sich vom Boden löst. Das kann je nach Pfannengröße bis zu 10 Min. dauern. Einen großen Teller auf die Pfanne legen, beides zusammen umdrehen und die Frittata vom Teller wieder in die Pfanne gleiten lassen. Auch die zweite Seite goldbraun braten.

3. Frittata aus der Pfanne nehmen, in kleine Stücke schneiden und auf einem Teller anrichten. Mit etwas Balsamico beträufeln, servieren.