

## Rezept

# Frittata mit Kürbis

Ein Rezept von Frittata mit Kürbis, am 23.05.2026

## Zutaten

### Zutaten:

½ Hokkaido-Kürbis (300 g geputzt gewogen)	½ <b>Bund</b> Petersilie
<b>1 TL</b> Olivenöl	Salz
Pfeffer	<b>25 g</b> Parmesan
<b>4</b> Eier (M)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 19 g F, 21 g EW, 26 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 160° vorheizen. Den Kürbis vierteln, die Kerne und Fasern entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen von den Stängeln zupfen und sehr fein schneiden.
2. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Kürbiswürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. anbraten. Mit 4 EL Wasser ablöschen, salzen, pfeffern und einige Minuten offen bei mittlerer Hitze dünsten, bis die Flüssigkeit fast verdampft und das Kürbisfleisch weich ist. Petersilie zufügen.
3. Den Parmesan fein reiben. Die Eier mit Salz, Pfeffer und geriebenem Parmesan verquirlen, über die Kürbis-Mischung gießen und durch Schwenken der Pfanne gleichmäßig verteilen. Die Frittata im vorgeheizten Ofen (Mitte) in ca. 10 Min. stocken lassen. Dann auf 2 Teller verteilen und nach Belieben mit je 1 EL Pesto garnieren. Dazu passt FODMAP-armes Brot oder man genießt die Frittata für sich als Low-Carb-Mahlzeit!