

Rezept

Frittata mit grünem Gemüse

Ein Rezept von Frittata mit grünem Gemüse, am 09.06.2026

Zutaten

1 schmale Stange	Lauch (ca. 120 g)	250 g	grüner Spargel
10 Stiele	gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Kerbel, Dill, Pimpinelle oder 25 g TK-Kräuter)	200 g	kleine, feste Zucchini
75 ml	Milch (1,5 % Fett)	150 g	Erbsen (frisch gepalt oder tiefgekühlt)
	grüner Pfeffer aus der Mühle	3	Eier
4 EL	frisch geriebener Hartkäse		Kräutersalz
		1 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Lauch putzen und gründlich waschen, das Weiße und Hellgrüne in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Spargel im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen waschen und schräg in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
2. Die Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und ebenfalls in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und hacken. Die Erbsen in wenig Wasser ca. 3 Min. kochen, dann eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Eier mit der Milch glatt rühren, salzen und pfeffern. Die Kräuter untermischen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauch, Spargel und Zucchini darin bei großer Hitze unter Rühren ca. 2 Min. anbraten. Erbsen dazugeben und kurz mitbraten. Das Gemüse salzen und pfeffern. Die Eiermasse gleichmäßig über das Gemüse gießen, zugedeckt bei kleiner Hitze in 8-10 Min. stocken lassen. Den Käse darüberstreuen und zugedeckt ca. 2 Min. weitergaren, bis der Käse geschmolzen ist.