Rezept

Frittata mit grünem Gemüse

Ein Rezept von Frittata mit grünem Gemüse, am 21.05.2025

Zutaten

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