

Rezept

Gemüse-Ricotta-Frittata

Ein Rezept von Gemüse-Ricotta-Frittata, am 28.06.2026

Zutaten

1	orange Paprika	3 EL	Olivenöl
250 g	TK-Suppengemüse	7	Eier (M)
125 g	Ricotta	50 g	Reibekäse (z. B. Bergkäse)
3 EL	italien. TK-Kräuter	1 EL	Aceto balsamico bianco
	Salz		Pfeffer
1 Bund	Frühlingszwiebeln		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal, 28 g F, 23 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Die Paprika halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und klein würfeln. Das Olivenöl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Darin die Paprikawürfel 3 Min. anbraten. Das Suppengemüse hinzufügen und alles weitere 8 Min. braten, dabei gelegentlich umrühren.
2. Inzwischen Eier, Ricotta, Käse, Kräuter und Essig verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Backofen auf 180° vorheizen.
3. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. In die Pfanne geben und 2-3 Min. mitbraten. Dann die Ricotta-Ei-Masse gleichmäßig auf dem Gemüse verteilen.
4. Die Gemüse-Ricotta-Frittata zunächst zugedeckt auf dem Herd in 4-5 Min. bei mittlerer Hitze stocken lassen. Dann die Pfanne in den Ofen (Mitte) schieben und die Frittata offen weitere 10 Min. garen. Zuletzt noch kurz den Grill dazuschalten und die Frittata übergrillen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.