

Rezept

Gemüse-Frittata

Ein Rezept von Gemüse-Frittata, am 17.04.2024

Zutaten

150 g Radicchio

2 Eier

Salz

1 TL Öl

100 g Kirschtomaten

150 g Champignons

2 EL fettarme Milch

Pfeffer

1 TL Pinienkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 23 g F, 25 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Die Radicchioblätter ablösen, waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Die Champignons putzen, mit Küchenpapier trocken abreiben (nicht waschen!) und je nach Größe vierteln oder in kleine Stücke schneiden. Die Eier mit der Milch verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Radicchio und Pilze darin unter Wenden ca. 5 Min. kräftig anbraten und gleichmäßig flach in der Pfanne verteilen. Die Eier darübergießen und durch leichtes Schwenken der Pfanne gleichmäßig verteilen. Mit den Pinienkernen bestreuen. Die Hitze reduzieren und die Eier ca. 5 Min. stocken lassen, dabei in den letzten 1 - 2 Min. einen Deckel auflegen.
3. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Frittata auf einen Teller gleiten lassen und mit den Tomatenhälften servieren.