

Rezept

Kräuter-Frittata

Ein Rezept von Kräuter-Frittata, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 1 Bund Frühlingszwiebeln | 1 kleiner Zucchini |
| 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Dill, Basilikum, Zitronenmelisse) | 100 g Pecorino |
| 3 EL Olivenöl | 3 mittelgroße Pellkartoffeln |
| Salz | 8 Eier |
| Cayennepfeffer | Pfeffer |
| Öl für die Form | 1 12er Muffinform (oder 12 kleine Papierförmchen) |

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Zucchini waschen, putzen und längs in Streifen schneiden, die Streifen fein würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schleudern, die Blätter fein hacken. Den Käse grob raspeln. Kartoffeln pellen und ebenfalls grob raspeln.
2. Den Backofen auf 100° vorheizen. Die Muffinform einfetten. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin kurz andünsten, die Kräuter unterrühren. Die Eier aufschlagen und leicht verquirlen. Die Kräuter-Gemüse-Mischung, Käse und Kartoffeln unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.
3. Die Eiemischung gleichmäßig in der Muffinform verteilen. Im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. stocken lassen. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen, dann die Frittata herauslösen.