

Rezept

Kräuter-Käse-Frittata

Ein Rezept von Kräuter-Käse-Frittata, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|---|--|
| 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. für grüne Sauce: Sauerampfer, Petersilie, Borretsch, Schnittlauch, Kerbel und Zitronenmelisse) | 1 Frühlingszwiebel |
| 5 Eier | 100 g Fontina (am Stück; ersatzweise junger Bergkäse) |
| Pfeffer | Salz |
| 1 EL Butter | frisch geriebene Muskatnuss |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 475 kcal, 37 g F, 31 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter fein schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und mit dem Grün in Ringe schneiden.
2. Den Käse entrinden und in knapp 1 cm große Würfel schneiden. Die Eier aufschlagen und mit einer Gabel leicht verquirlen. Die Käsewürfel untermischen und die Mischung mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen.
3. Die Butter in der Pfanne zerlassen. Die Kräuter und die Frühlingszwiebelringe dazugeben und unter Rühren dünsten, bis die Kräuter zusammenfallen. Die Eier-Käse-Mischung dazugeben und alles einmal durchrühren.
4. Das Ganze bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. backen, bis die Oberfläche beginnt, fest zu werden. Die Frittata auf einen Teller gleiten lassen, zurück in die Pfanne stürzen und in ca. 5 Min. fertig backen. Die Kräuter-Käse-Frittata in Tortenstücke schneiden und servieren. Dazu passt ein Tomatensalat.