Rezept

Kräuter-Frittata aus der Heißluftfritteuse

Ein Rezept von Kräuter-Frittata aus der Heißluftfritteuse, am 21.05.2025

Zutaten

1 Bund	gemischte Kräuter (ca. 300 g)
1	Dossierlöffel Olivenöl (ca. 4 TL)
8	Eier
2 EL	Joghurt (10 % Fett)
	Salz
3 EL	Walnusskerne
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 TL	gemahlene Kurkuma
2 EL	Mehl
3 TL	Backpulver
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal, 22 g F, 20 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Kräuter waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Dabei zarte Stängel mitverwenden, grobe entfernen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

2. Kräuter, Frühlingszwiebeln, Olivenöl und Kurkuma in den Garbehälter mit eingesetztem Rührarm geben. Deckel schließen und den Timer auf 5 Min. einstellen. Gerät starten. Den Deckel öffnen und das Gargut in eine Schüssel umfüllen. Den Garbehälter kurz ausspülen, danach wieder ohne Rührarm einsetzen.

3. Eier, Mehl, Joghurt und Backpulver in einer Schüssel glatt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kräutermischung nach und nach unter die Eimasse rühren. Die Walnüsse hacken und ebenfalls unterziehen. Die gesamte Masse in den Garbehälter ohne Rührarm einfüllen. Den Deckel schließen und den Timer auf 15 Min. einstellen, das Gerät starten. Die Frittata soll gut gestockt sein.