Rezept

Kräuter-Frittata mit Paprika und Feta

Ein Rezept von Kräuter-Frittata mit Paprika und Feta, am 05.07.2025

Zutaten

5	Eier
1 Bund	Petersilie
2	rote Paprikaschoten
150 g	Feta (Schafskäse)
	Salz
	Meersalz
4 EL	frisch geriebener Parmesan
1	gelbe Paprikaschote
3 EL	Olivenöl
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 315 kcal, 23 g F, 18 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Die Eier in einer Schüssel mit 1 Prise Meersalz gründlich verquirlen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Petersilie und Parmesan unter die Eier rühren. Die Paprikaschoten längs halbieren, putzen, waschen und in schmale Streifen schneiden. Den Feta grob zerbröseln.

2. Das Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Paprikastreifen hineingeben und ca. 2 Min. dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiermischung darübergießen und den Feta darauf verteilen. Die Frittata bei mittlerer Hitze zugedeckt 6-8 Min. stocken lassen. Auf eine Platte gleiten lassen, in Stücke schneiden und warm oder kalt servieren.