Rezept

Low Carb Avocado-Feta-Frittata

Ein Rezept von Low Carb Avocado-Feta-Frittata, am 12.10.2024

Zutaten

- **3** Frühlingszwiebeln
- **1** Avocado
- **50 ml** Milch
- Pfeffer
- **100 g** Fetakäse
- **½** Zitrone
- **4** Eier (M)
- Salz
- **2 EL** Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 585 kcal, 52 g F, 25 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Zitrone auspressen. Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Das Avocadofruchtfleisch in Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln (siehe Tipp).

2. Die Eier in einer Schüssel mit der Milch verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Die Frühlingszwiebeln darin ca. 2 Min. anschwitzen. Die Ei-Milch-Mischung darübergießen und durch Schwenken verteilen, bis der Pfannenboden vollständig bedeckt ist. Die Eiermasse 2 - 3 Min. stocken lassen, dann die Avocadowürfel daraufstreuen.

3. Den Fetakäse zerbröseln und gleichmäßig auf der Frittata verteilen. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und die Frittata bei schwacher bis mittlerer Hitze 10 - 12 Min. weiterbraten, bis die Eiermasse vollständig gestockt ist. Die Frittata auf ein Schneidebrett gleiten lassen und halbieren. Die Hälften auf zwei Tellern anrichten und sofort servieren.