

## Rezept

# Low-Carb-Lauch-Schinken-Frittata

Ein Rezept von Low-Carb-Lauch-Schinken-Frittata, am 15.12.2025

## Zutaten

<b>2 Stangen</b>	Lauch (ca. 400 g)	<b>20 g</b>	Butter
<b>4</b>	Eier (M)	<b>4 EL</b>	Milch
<b>30 g</b>	Gruyère		Salz
	Pfeffer		frisch geriebene Muskatnuss
<b>80 g</b>	magerer gekochter Schinken	<b>5 Stängel</b>	Petersilie

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**  
Ca. 390 kcal, 27 g F, 30 g EW, 6 g KH

## Zubereitung

1. Den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte der Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lauch darin bei mittlerer bis großer Hitze 6-8 Min. unter Rühren braten. Bei Bedarf 1-2 EL Wasser dazugießen, damit der Lauch nicht anbrennt. Inzwischen die Eier mit der Milch verquirlen. Den Käse fein reiben und unter die Eiemischung rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
2. Lauch aus der Pfanne nehmen. Pfanne sauber wischen, erneut erhitzen und die übrige Butter darin zerlassen. Eiemischung hineingießen und bei mittlerer Hitze 8-10 Min. garen, sodass die Oberfläche noch flüssig ist. Inzwischen Schinken klein würfeln und die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken.
3. Lauch und Schinken vermischen, auf der Eiemischung verteilen, Petersilie darüberstreuen. Weitere 5-7 Min. zugedeckt garen. Die Frittata aus der Pfanne gleiten und abkühlen lassen. In Viertel oder kleinere Stücke schneiden, in eine Transportbox packen und kühl aufbewahren.