

Rezept

## Reis-Gemüse-Frittata

Ein Rezept von Reis-Gemüse-Frittata, am 28.06.2026

### Zutaten

<b>200 g</b> 10-Minuten-Naturreis	Salz
<b>1</b> rote Paprikaschote	<b>2</b> Frühlingszwiebeln
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>4 Zweige</b> Thymian
<b>150 g</b> gekochter Schinken in Scheiben	<b>100 g</b> Morbier-Käse
<b>8</b> Eier (M)	<b>125 g</b> Sahne
Pfeffer	<b>4 EL</b> Olivenöl

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal

### Zubereitung

1. Reis nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

---

2. Inzwischen Paprikaschote vierteln, putzen, waschen und klein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, weiße und hellgrüne Teile in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian abbrausen, Blättchen grob hacken. Schinken klein würfeln. Käse grob raffeln. Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Eier, Sahne, Salz und Pfeffer miteinander verquirlen.

---

3. In einer beschichteten ofenfesten Pfanne (Ø 26 cm) das Öl erhitzen. Das Weiße der Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Paprika und Thymian bei schwacher Hitze ca. 2 Min. andünsten. Reis zugeben und erwärmen, salzen und pfeffern. Schinken, Käse und das Grün der Frühlingszwiebeln untermischen. Eiersahne über die Reismischung gießen und bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. stocken lassen. Dann im vorgeheizten Ofen (Mitte) 10-15 Min. weiterbacken.