

Blitz Frittata

25.März 2022

Wenig Zeit zum Kochen & ein fast leerer Kühlschrank? Meine gesunde & leckere Geheimwaffe: Blitz-Frittata mit Gemüseresten, @berger.schinken und Käse.

Das Frühstücksgeschicht eignet sich genauso gut als schnelles Mittag- oder Abendessen, schmeckt jedem und ist in max. 10 Minuten essfertig!

ZUTATEN (für 2 Portionen)

4 Eier
80 ml Sahne
1 TL Salz
1 TL Thymian
1 TL Fenchelsamen
1 TL Kümmel
1 EL Butter
200g gedünsteter Brokkoli
1 Handvoll @berger.schinken
1 Handvoll geriebener Bergkäse
1 Handvoll Rucola
etwas Olivenöl



ZUBEREITUNG

Eier in einer Schüssel aufschlagen, Sahne, Salz und Gewürze dazu geben und mit einem Schneebesen kräftig umrühren.

Reichlich Butter in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen und dann die Eiermischung hineingießen.

Gedünsteten (oder rohen) Brokkoli oder ein anderes Gemüse deiner Wahl, gehackten Schinken und geriebenen Käse auf der Eiermischung verteilen und dann den Deckel schließen.

Die Frittata bei niedriger Hitze nun so lange braten, bis das Ei gestockt ist. Alternativ kannst du sie 4-5 Minuten bei höherer Hitze braten und dann nochmal 10 Minuten in den Backofen (bei 180°C) geben.

Mit etwas Rucola und Olivenöl garnieren und genießen.

#kochmitherz_lisa #frittata #frittataliebe #schnellerezepte #blitzrezept
#rezeptideen #rezept #gesunderezepte #gesunderezepte
#gesundundeinfache #gesundkochen #gesundessen #lowcarbrezepte
#glutenfreiezepte #glutenfrei #lowcarb #gesundabnehmen #fastenzeit
#rezeptefürjedentag #familienrezepte

Dieser Post entstand in Kooperation mit Berger Schinken