

Gemüse-Frittata

mit Wellness-Schinken

Was du dazu benötigst

100g Wellness-Schinken
1 Zwiebel
1 Zucchini
1 Handvoll Cocktailtomaten
3 Stück Tomaten, getrocknet
16 Stück Oliven, grün ohne Kern
6 Eier
2 EL Pflanzenöl
Etwas Kräuter, nach Belieben
Etwas Salz & Pfeffer



Zubereitung

Die Zwiebel schälen und mit der Zucchini in kleine Würfel schneiden. Die Cocktailtomaten halbieren und die getrockneten Tomaten mit dem Wellness-Schinken in kleine Stücke schneiden.

Die Eier in einer Schüssel mit einer Gabel verquirlen und mit der Zucchini, den Cocktailtomaten, der getrockneten Tomaten sowie dem Wellness-Schinken vermengen. Grüne Oliven hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer beschichteten Pfanne (~ 24cm Durchmesser) 2 EL Pflanzenöl erhitzen und die Zwiebelstücke darin anschwitzen. Die Ei-Gemüse-Schinken-Mischung hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten abgedeckt stocken lassen.

Kräuter nach Belieben darauf verteilen und sofort servieren.

Tipp

Champignons schmecken hier ergänzend auch sehr gut dazu.

Portionen

4 Portionen

Dauer

25 Minuten

davon Vorbereitung: 10 Minuten

davon Kochzeit: 15 Minuten

Level

Einfach

