

Gemüse-Frittata

Low carb – einfach - schnell

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Zutaten:

2 Handvoll Bio- Gemüse der Saison
(z. B. Zucchini, Brokkoli, Lauch, Karotten, Spinat..)
1 kleine Bio-Zwiebel
1 Handvoll Bio Cocktail-Tomaten
3-4 Eier
1 EL BIO-Olivenöl
Kräuter, frisch, nach Belieben
(ital. Kräuter, Majoran, ...)
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- Zwiebel schälen und in Würfel schneiden
- Gemüse waschen, ggf. putzen und in sehr kleine Stücke schneiden
- Cocktailtomaten waschen und halbieren
- Zwiebel in Olivenöl anschwitzen
- Gemüse dazugeben und unter rühren 1-2 Min anbraten. Salzen, Hitze reduzieren und unter Rühren ca. 5 Min weitergaren, Gemüse sollte anfangen, Flüssigkeit zu verlieren. Tomaten dazugeben und noch einmal 2-3 Min garen lassen
- Inzwischen die Eier in einer kleinen Schüssel verquirlen, salzen und pfeffern
- Gemüsemasse in der Pfanne verteilen und flach drücken
- Eimasse darüber verteilen und langsam stocken lassen
- Mit Kräuter oder geschnittenen Frühlingszwiebeln bestreut servieren

VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!