



Frittata mit Erbsen und Feta

Zeit gesamt
🕒 40min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|--------|
| Frühlingszwiebeln | 1 Bund |
| Basilikum, frisch | 20 g |
| Cherrytomaten Mix | 200 g |
| Feta | 200 g |
| Eier | 8 St. |
| Milch | 4 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Öl | 1 TL |
| Erbsen, tiefgefroren | 200 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleine Auflaufform

1. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Tomaten waschen und halbieren. Fetakäse mit den Händen grob zerbröseln.
2. In einer Schüssel Eier und Milch verquirlen. Basilikum und Frühlingszwiebeln unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Eine Auflaufform fetten und Eiermasse hineingeben. Erbsen, Tomaten und Feta in der Auflaufform verteilen und im Ofen ca. 30 Min. backen. Frittata mit Erbsen und Feta sofort servieren oder zum Mitnehmen auskühlen lassen und verpacken.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 346 kcal |
| Kohlenhydrate | 11 g |
| Eiweiß | 24 g |
| Ballaststoffe | 1 g |
| Fette | 22 g |