



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