



Gemüse-Frittata

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Brokkoli 0.25 St.

Blumenkohl 0.25 St.

Zwiebeln, gelb 1 St.

Karotten 1 St.

Schnittlauch, frisch 20 g

Eier 8 St.

Milch 100 ml

Pfeffer, schwarz

Öl 2 EL

Cherrytomaten 100 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne, Sieb

1. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Vom Brokkoli und Blumenkohl etwa 10 Röschen abbrechen und im kochenden Salzwasser ca. 7 Min. garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Zwiebel schälen und fein würfeln. Karotte schälen, Enden entfernen und in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel Eier mit Milch, Schnittlauch, Salz und Pfeffer verquirlen.
3. In einer Pfanne Öl bei mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Karotten ca. 3 Min. anbraten. Brokkoli und Blumenkohl zugeben und nochmals ca. 2 Min. braten. Eiermilch über das Gemüse gießen. Frittata zugedeckt bei schwacher Hitze weitere ca. 10 Min. garen, bis sie von unten bräunt und von oben gestockt ist.
4. Tomaten waschen und halbieren. Frittata auf einen Teller gleiten lassen, Tomaten darauf verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Den übrigen Brokkoli und Blumenkohl kannst du ebenfalls im kochenden Salzwasser blanchieren und anschließend einfrieren. So kannst du dir zu einem späteren Zeitpunkt eine neue Frittata mit Blumenkohl und Brokkoli backen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	264 kcal
Kohlenhydrate	15 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	16 g