



Frittata mit Frühlingszwiebeln und Schinken

Zeit gesamt
20min



Zubereitungszeit
15min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Frühlingszwiebeln	1 Bund
Knoblauchzehen	1 St.
Eier	8 St.
Parmesan, gerieben	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Butter	1 EL
Parmaschinken	100 g
Pflücksalat	150 g
Zitronen	1 St.
Olivenöl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne mit Deckel

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze oder Grillfunktion) vorheizen. Frühlingszwiebeln waschen und Wurzelenden entfernen. Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Eier mit Parmesan verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Eine Pfanne mit Butter auf hoher Stufe erhitzen und Frühlingszwiebeln ca. 3 Min. anbraten. Schinken und Knoblauch zugeben und ca. 1 Min. anbraten. Frühlingszwiebeln gerade nebeneinander legen und Eiermasse in die Pfanne gießen. Pfanne in den Ofen schieben und ca. 4 Min. garen, bis das Ei gestockt ist.

3. Währenddessen Salat waschen und abtropfen lassen. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Olivenöl mit 1 EL Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und Salat mit dem Dressing vermengen.

4. Frittata mit Frühlingszwiebeln und Schinken vorsichtig aus dem Ofen nehmen und in Stücke teilen. Mit Salat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	304 kcal
Kohlenhydrate	9 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	21 g