



Gemüse-Frittata mit Kresse

 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|-------------|
| Salz | |
| Brokkoli | 0,25 St. |
| Blumenkohl | 0,25 St. |
| Karotten | 1 St. |
| Schnittlauch, frisch | 20 g |
| Eier | 8 St. |
| Milch | 100 ml |
| Pfeffer, schwarz | |
| Öl | 2 Esslöffel |
| Cherrytomaten | 100 g |
| Kresse | 10 g |

Zubereitung

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.

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.

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.

Tomaten waschen und halbieren. Kresse vom Beet schneiden. Frittata auf einen Teller gleiten lassen, Tomaten und Kresse darauf verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Den übrigen Broccoli 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 Broccoli backen.

Nährwerte (pro Portion)

| | | | |
|----------------|----------|--------------|------|
| Kaloriengehalt | 273 kcal | | |
| Kohlenhydrate | 12 g | Ballaststoff | 3 g |
| Eiweiß | 18 g | Fette | 18 g |