



Mediterrane Nudelfrittata

 Dauer
25 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Farfalle	500 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Strauchtomaten	250 g
Oliven, grün	50 g
Eier	6 St.
Milch	100 ml
Pfeffer, schwarz	
Kräuter der Provence, getrocknet	
Öl	2 Esslöffel
Katenschinken, gewürfelt	125 g

Zubereitung

In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Nudeln im siedenden Wasser ca. 9 Min. garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Tomaten waschen und würfeln. Oliven in Ringe schneiden.

In eine Schüssel Eier aufschlagen, mit Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen.

In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Nudeln darin ca. 3 Min. braten. Zwiebel, Tomaten, Oliven und Katenschinken zufügen und nochmals ca. 3 Min. anbraten.

Eiermilch darübergießen und bei mittlerer Stufe ca. 5 Min. stocken lassen. In Portionen teilen und mediterrane Nudelfrittata auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Rezept eignet sich super, wenn vom Vortag gegarte Nudeln übrig sind. Natürlich kannst du je nach Kühlschranksinhalt auch anderes Gemüse wie z. B. Paprika, Zucchini oder Brokkoli mitbraten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	732 kcal		
Kohlenhydrate	97 g	Ballaststoff	2 g
Eiweiß	33 g	Fette	23 g