



Mediterrane Nudelfrittata

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Farfalle	200 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Strauchtomaten	2 St.
Oliven, grün	30 g
Eier	6 St.
Milch	100 ml
Pfeffer, schwarz	
Kräuter der Provence, getrocknet	
Öl	2 EL
Schinkenwürfel	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, große Pfanne, Sieb

1. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser aufkochen. Nudeln im siedenden Wasser ca. 9 Min. garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Tomaten waschen und würfeln. Oliven in Ringe schneiden.
3. In eine Schüssel Eier aufschlagen, mit Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen.
4. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Nudeln darin ca. 3 Min. braten. Zwiebel, Tomaten, Oliven und Schinkenwürfel 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	461 kcal
Kohlenhydrate	44 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	20 g