



FRITTATA

Für 8 Stücke (als Hauptgericht für 4 hungrige Personen, als Zwischengericht für 8 Personen):

2 EL Olivenöl
4 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
1 rote Paprika, entkernt und klein gewürfelt
1 Zucchini, klein gewürfelt
1 TL Salz
100 g Spinatblätter (die Stengel entfernt)
9 Eier
200 ml Kokosmilch
1 TL Salz
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zeitaufwand:

ca. 45 Minuten

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Eine große Pfanne erhitzen, Olivenöl hineingeben und Frühlingszwiebeln, Paprika und Zucchini darin anbraten. Die Hitze reduzieren und weitere 8 Minuten köcheln lassen. Die Spinatblätter hinzufügen und 2 Minuten köcheln lassen.

In einer Schüssel Eier, Kokosmilch, Salz und Pfeffer mischen.

Eine 26-cm-Springform mit Backpapier auslegen. Zuerst das Gemüse gleichmäßig darin verteilen, dann die Eirmischung darüber gießen. Mit dem Löffel etwas vermischen, so dass das Gemüse auf der Oberfläche sichtbar wird.

Ca. 30 Minuten backen. Am Ende der Backzeit sollte die Frittata auch in der Mitte fest geworden sein. Direkt heiß servieren oder abkühlen lassen und kalt in Kuchenstücke schneiden.

ZUBEREITUNG IM BACKOFEN: eignet sich besonders gut für die Zubereitung von mehr als einer Frittata, oder wenn Du am Morgen Zeit sparen möchtest). In diesem Fall mische ich das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit Olivenöl, Salz und Pfeffer und backe es ca. 20 Minuten bei 180 °C im Ofen (manchmal füge ich bei dieser Version noch eine geschälte und klein gewürfelte Kartoffel hinzu und lasse dafür den Spinat weg). Dann bewahre ich das Gemüse entweder bis zum Morgen im Kühlschrank auf oder fülle es gleich in die Springform und mache weiter wie oben beschrieben.

WELLCUISINE TIPP: Wenn die Frittata als Mittag- oder Abendessen serviert wird, schmeckt ein grüner Salat oder Tomatensalat super dazu.