

Gemüse-Ofenfrittata



Zutaten (4 Personen):

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Kirschtomaten
- 100 g gekochter Schinken
- 100 g Feta
- 1 EL Rapsöl
- 200 g TK-Blattspinat
- 100 g TK-Erbesen
- 6 Eier
- 100 g Frischkäse
- 2 EL gehackte Petersilie
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Backofen auf 180 Grad Celsius Umluft vorheizen. TK-Gemüse auftauen lassen.

Zwiebel sowie Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten waschen und halbieren. Gekochten Schinken in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einer backofengeeigneten, gusseisernen Pfanne mit Deckel erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchstücke darin andünsten.

Den aufgetauten Spinat in die Pfanne geben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenhälften, Schinkenstücke und Erbsen zufügen, alles 4 Minuten dünsten. Feta in die Pfanne bröseln und alles nochmals mit Salz und Pfeffer würzen.

Frischkäse mit Eiern sowie Petersilie verquirlen und auch diese salzen und pfeffern. Eiermasse über die angezündeten Zutaten in die Pfanne gießen und auf dem Herd bei mittlerer Hitze 5 Minuten stocken lassen.

Die Pfanne anschließend in den vorgeheizten Backofen geben und in 20 Minuten goldgelb backen.

Nährwertangaben: 336 kcal p.P., 7 g KH p.P.