



1A+1B

Frittata mit Spinat, Tomate und Zucchini



Zubereitungszeit
30 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Tomate und Zucchini in Stücke schneiden, Knoblauch pressen, Petersilie fein hacken und Ziegenkäse zerbröckeln. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch andünsten. Die Zucchini hinzufügen und ca. 5-6 Minuten braten. Dann Tomate und Spinat hinzufügen, mit Pfeffer und Salz würzen und noch ca. 2-3 Minuten braten. Das Gemüse in die Auflaufform schöpfen. Die Eier aufschlagen und Kochsahne, frische Petersilie, Italienische Kräuter, Pfeffer und Salz hinzufügen. Gut durchrühren und über das Gemüse gießen. Mit Ziegenkäse abschließen und ca. 20 Minuten in den Ofen stellen.

Zutaten

- ☐ 2 Eier
- ☐ 1 EL Kochsahne light
- ☐ 3 TL frischer Ziegenkäse
- ☐ 100 g Tomate
- ☐ 50 g Zucchini
- ☐ 30 g Spinat
- ☐ ½ Knoblauchzehe
- ☐ 1 EL ungesalzene Butter
- ☐ 1 Zweig frische Petersilie
- ☐ Prise Italienische Kräuter
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	290 kcal
Kohlenhydrate	6 g
Fett	21 g
Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	17 g

Weitere kohlenhydratarmer rezepte finden sie auf www.psfoodandlifestyle.at