



Gemüse Frittata

Zutaten für 2 Portionen

- 4 Eier
- 50 ml fettarme Milch
- 1 Zucchini
- 200 g Tomaten
- 400 g Spinat
- 80 g Feta
- ½ - 1 Zwiebel
- Etwas Öl
- Muskat
- Salz und Pfeffer
- Optional: weiteres Gemüse

Zubereitung

- Zucchini, Tomaten und Spinat waschen. Zucchini grob raspeln und Tomaten in Würfel schneiden.
- Zwiebel schälen und fein hacken.
- Eier mit der Milch verquirlen und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat hinzugeben und gut verrühren.
- Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln kurz anschwitzen und Zucchini und Tomaten dazugeben.
- Nach kurzem Garen des Gemüses das Eigemisch hinzugießen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten fest werden lassen.
- Feta zerbröseln und über die Frittata streuen. Anschließend wenden und weitere 10 Minuten ausbacken.