



Mangold-Frittata

Zutaten

- 150 g rote Paprikaschoten
- 50 g rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 300 g Mangold
- 75 g Fenchelsalami
- 2 EL THOMY Reines Rapsöl
- 1 Beutel MAGGI Food Travel Fix für Gebratene Nudeln
- 8 Ei(er)
- 360 g Kirschtomaten

Zubereitung

1. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden. Mangold putzen, waschen, Stiele und Blätter getrennt in Streifen schneiden.
2. Fenchelsalami in Streifen schneiden.
3. In einer ofenfesten beschichteten Pfanne (24 cm Durchmesser) THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Mangoldstiele, Paprika, Knoblauch und Zwiebel darin 2 Min. anbraten. Mangoldblätter zugeben.
4. MAGGI Food Travel Fix für Gebratene Nudeln darüber streuen und 1 Min. weiterbraten. Salami untermischen.
5. Backofen auf 190°C Ober-/Unterhitze (160°C Umluft) vorheizen.
6. Eier verquirlen, über die Zutaten gießen und die Pfanne von der Kochstelle ziehen.
7. Kirschtomaten waschen, halbieren und auf der Frittata verteilen, dabei 12 Hälften zur Dekoration zurückbehalten. Frittata im Backofen auf der 2. Schiene von unten ca. 25 Min. backen. Herausnehmen, aus der Pfanne gleiten lassen und in 12 Stücke schneiden. Auf jedes Stück eine Kirschtomatenhälfte legen und mit Holzspießchen fixieren.

Nährwert-Anzeige

| | |
|---------------|----------|
| Kohlenhydrate | 4 g |
| Energie | 115 kcal |
| Fett | 8 g |

🕒 50 Minuten

⊕ 12 Stücke

Protein

7 g