



Gemüse-Frittata

Zutaten

- 100 g Zwiebel
- 2 Knoblauchzehe(n)
- 150 g rote Paprikaschoten
- 200 g Zucchini
- 200 g Möhren
- 40 g Parmesan
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 3 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 4 Ei(er)
- 5 EL Schlagsahne

Zubereitung

1. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (150°C Umluft) vorheizen.
2. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Zucchini waschen, halbieren und in Würfel schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Parmesan reiben.
3. In einer ofenfesten Pfanne (28 cm Durchmesser) THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Zwiebel und Knoblauch andünsten, Gemüse und MAGGI Gemüse Brühe zugeben und vermengen. Bei mittlerer Wärmezufuhr zugedeckt ca. 5 Min. weiterdünsten.
4. Eier mit Sahne verquirlen. Parmesan unterrühren. Die Eiersahne in die Pfanne gießen und mit dem Gemüse vermengen. Im Backofen auf mittlerer Schiene offen ca. 15 Min. backen, bis die Masse gestockt ist.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	11 g
Energie	262 kcal
Fett	19 g
Protein	12 g

🕒 45 Minuten

⊕ 4 Portionen