



4

GEMÜSE-SCHINKEN FRITTATA

Nährwertangaben pro Person

Kohlenhydrate in g

Fett in g

Eiweiss in g

Energie in kcal

33

21

28

426

 Servierfertig: ca. 35 Min.



Feedback teilen:



Ruf uns einfach kostenlos an unter 0800 723 7809

Schreibe eine E-Mail an feedback@kochabo.de

Bewerte unsere Rezepte jede Woche auf facebook.com/kochabo.de



ZUTATEN	2 Personen	4 Personen
Kartoffeln	3 Stk.	6 Stk.
Schinken	ca. 50 g	ca. 100 g
Eier	5 Stk.	10 Stk.
Zucchini	1 Stk.	2 Stk.
rote Paprika	1 Stk.	2 Stk.
Zwiebel	1 Stk.	2 Stk.
Petersilie	½ Bund	1 Bund
Öl	1 EL	2 EL
Salz, Pfeffer	Prise	Prise

1

Leicht gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. **Kartoffeln** schälen, waschen und etwa 20 Minuten im kochendem Wasser garen. In der Zwischenzeit **Paprika** waschen, vierteln, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. **Zucchini** waschen, der Länge nach vierteln und klein schneiden. **Zwiebel** schälen und fein würfeln. **Petersilie** waschen, trockenschütteln und fein hacken.

2

Eier aufschlagen und in einer Schüssel verquirlen. **Petersilie**, **Salz** und **Pfeffer** unterrühren. **Schinken** in kleine Würfel schneiden. **Kartoffeln** abgießen und in kleine Stücke schneiden.

3

Öl in einer Pfanne erhitzen und **Zwiebel** darin glasig andünsten. **Kartoffeln** dazugeben und etwa 2 Minuten weiterbraten. **Paprika**- und **Zucchinistücke** dazugeben und etwa 1 Minute weiterbraten. **Schinkenwürfel** hinzugeben und alles mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.

4

Verquirlte **Eier** in die Pfanne auf das **Gemüse** gießen und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 5-6 Minuten stocken lassen. **Frittata** aus der Pfanne stürzen, in Stücke schneiden und sofort servieren.

