

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](mailto:feedback@kochabo.de)  
Bewerte unsere Rezepte jede Woche auf [facebook.com/kochabo.de](https://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 **Zucchini**stücke 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.

