

## Auberginen-Frittata aus dem Thermomix®



© Auberginen-Frittata - Rezepte mit Herz

🕒 40 Min

👨‍🍳 leicht

🍽️ 4 Portionen

Dieses wunderbar sommerliche Low Carb-Rezept schmeckt herrlich zu frischem Brot und einem leckeren Sommerdrink. Noch mehr tolle Rezepte findet ihr in der [Sommerausgabe 2019 Sommer, Sonne, Lecker!](#)

## Zutaten-Einkaufsliste

- |                          |             |                         |
|--------------------------|-------------|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <b>50 g</b> | Parmesan                |
| <input type="checkbox"/> | <b>1</b>    | kleine Aubergine (300g) |
| <input type="checkbox"/> | <b>1</b>    | kleine rote Paprika     |
| <input type="checkbox"/> | <b>1</b>    | Zwiebel                 |
| <input type="checkbox"/> | <b>30 g</b> | Olivenöl                |
| <input type="checkbox"/> | <b>1 TL</b> | Olivenöl                |
| <input type="checkbox"/> | <b>8</b>    | Eier                    |
| <input type="checkbox"/> | <b>50 g</b> | Milch                   |
| <input type="checkbox"/> |             | Salz                    |
| <input type="checkbox"/> |             | Pfeffer                 |

## Zubereitung

1. Parmesan in Stücken in den Mixtopf geben, 8 Sek./Stufe 10 zerkleinern, umfüllen. Aubergine und Paprika waschen, putzen und in ca. 1x1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und im Mixtopf 4 Sek./Stufe 5 hacken.
2. 30 g Öl zu den Zwiebeln in den Mixtopf geben und 3 Min./100 °C/Stufe 1 andünsten. Gemüse zu den Zwiebeln in den Mixtopf geben und 12 Min./100 °C/Linkslauf/Stufe 1 ohne Messbecher garen.
3. Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen. Ofenfeste Pfanne (26 cm Durchmesser; oder Auflaufform) mit 1 TL Öl austreichen. Gemüse in der Pfanne verteilen.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Eier, Milch, **2 EL** gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und 15 Sek./Stufe 7 verquirlen. Ei-Mix über das Gemüse gießen, mit Parmesan bestreuen und im heißen Ofen ca. 25 Min. backen. Vor dem Servieren mit restlicher Petersilie bestreuen. Die Frittata schmeckt frisch aus dem Ofen, warm und kalt.

## Nährwertangaben

Kalorien pro Portion: ca. 295 kcal, 17 g E, 22 g F, 9 g KH