

Gemüse-Frittata mit Feta aus dem Thermomix®



© Gemüse-Frittata mit Feta - Rezepte mit Herz



ca. 40 Min.



leicht



4 Portionen

Low Carb Hauptgericht für die ganze Familie

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	1/2	Bund Petersilie
<input type="checkbox"/>	1 TL	+ 20 g Olivenöl
<input type="checkbox"/>	200 g	Brokkoli
<input type="checkbox"/>	1	Rote Paprikaschote
<input type="checkbox"/>	1	Zwiebel
<input type="checkbox"/>	8	Eier
<input type="checkbox"/>	50 g	Milch
<input type="checkbox"/>	70 g	Feta
<input type="checkbox"/>		Salz
<input type="checkbox"/>		Pfeffer

Zubereitung

1. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und im Mixtopf 3 Sek./Stufe 5 hacken. Umfüllen und Mixtopf säubern.
2. Backofen auf 180 °C (160 °C Umluft) vorheizen. Runde Auflaufform (22 cm) mit 1 TL Öl ausstreichen.
3. Brokkoli waschen, putzen und in Röschen schneiden. Paprikaschote vierteln, putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und im Mixtopf 3 Sek./Stufe 5 hacken. 20 g Öl dazugeben und 3 Min./Varoma/Stufe 1 andünsten. Brokkoli und Paprika hinzufügen, 10 Sek./Stufe 4 zerkleinern. Eier, Milch, 2 EL gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer zugeben. Alles 10 Sek./Linkslauf/Stufe 5 verquirlen.
4. Eiermischung in die Auflaufform gießen. Feta zerkrümeln, auf der Eimasse verteilen und im heißen Ofen ca. 25 Min. backen. Mit übriger Petersilie bestreuen und servieren.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 340 kcal – 23 g E – 25 g F – 6 g KH

Die Frittata könnt ihr auch super auf dem Gartablett im Varoma zubereiten und servieren.