



Spinat-Frittata

Zutaten:

400g frischer Blattspinat, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 6 Eier, 2 EL Milch, 50 g Parmesan (gerieben), Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, 2 EL Olivenöl

Spinat waschen und evtl. grob hacken. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und den Knoblauch pressen oder fein hacken. Den Ofen auf Umluft 180° C vorheizen. Die Eier und die Milch verquirlen mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

2 EL Olivenöl in einer großen backofenfesten Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei milder Hitze glasig braten. Spinat portionsweise zugeben und garen bis er zusammenfällt. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Die verquirlten Eier über den Spinat geben, den geriebenen Parmesan darüber streuen und direkt in die Backröhre stellen. Die Frittata 25-30 Min. goldbraun backen.

Tip:

Falls keine backofenfeste Pfanne vorhanden ist, kann man den gedünsteten Spinat auch in eine gefettete Auflaufform geben und dann die Eier und den Pamesan darüber geben.

buffet-ok.de
Online-Shop

Biofrische - direkt zu Ihnen nach Hause

Biokisten

frisches Gemüse und Obst • Käse, Eier, Milch, Brot und Fleisch • Naturprodukte • regionale Produkte

Mittagessen

für Firmen, Büros oder Privathaushalte • Schulen und Kindergarten

Partyservice

kalte und warme Buffets • Cateringservice • Organisation und Durchführung

Bio Bistro „Café:ok“

täglich frisch gekochte Mittagessen • hausgebackene Kuchen und Kaffeespezialitäten