

# Gemüse-Frittata

**Zutaten** für 4 Personen



1 Becher/ 300g kör. Frischkäse

6 Eier

80g neutrales Eiweißpulver

Pfeffer - Chilli - Kräutersalz

1 kl Broccoli

2 kl Zuccini

1 rote Paprika

1 Lauch / Porre

100 Grünkohl

100g gewürzten Schafskäse

wer hat, eingelegte getrocknete Tomaten



## Zubereitung

Eier, Frischkäse und Eiweiß-pulver sehr gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Chilli würzen.

Das Gemüse putzen und in kleine Stücke schneiden. Erst den Lauch in einer großen Pfanne (mit Deckel-den brauchen wir später) mit Olivenöl anbraten.

Nun den Broccoli und Zuccini, Grünkohl und Paprika mit anbraten.

Nun kommt die Eimasse über das Gemüse so dass es das Gemüse überall bedeckt.

Nun die eingelegten Tomaten und Schafskäse darüber verteilen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze ca 15 Minuten fertig garen.

Das tolle an diesem Rezept ist dass man das Gemüse je nach Lust und Laune variieren kann.

Variations-TIP:

- Steinpilzen und Zwiebeln
- Brennesseln, Zuccini und Lauch

Beilage: Salat

und kalt schmeckt sie auch noch lecker.

Viel Spaß und  
Lasst es euch schmecken!!!

