

Gemüse-Frittata aus dem Ofen

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 Möhren
- 2 Zucchini
- 0,5 Kohlrabi
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Champignons
- 1 rote Paprika
- 1 EL Olivenöl
- 2 Tomaten
- 4 Eier
- 4 EL Milch
- Salz
- Pfeffer
- etwas Muskatnuss

Möhren putzen, waschen, schälen und in dünne Streifen hobeln, beispielsweise mit einem Sparschäler. Zucchini waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Kohlrabi schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in schmale Streifen schneiden. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Gemüse bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten andünsten.

Tomaten halbieren, den Stielansatz und das Innere entfernen und das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Das angedünstete Gemüse zusammen mit den Tomaten in eine feuerfeste Auflaufform geben.

Eier mit der Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Eiersahne über das Gemüse gießen und vermengen. Frittata im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Umluft (alternativ 200 Grad Ober-/Unterhitze) auf mittlerer Schiene circa 20-25 Minuten backen, bis die Masse gestockt ist.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Nicole Hoenig

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen