



Frittata mit Lachs, Spinat und Zucchini



Eine Frittata ist die italienische Variante des Omeletts. Sie wird ergänzt durch verschiedene Sorten Gemüse und/oder Fisch bzw. Fleisch. Bei der Zubereitung kannst Du zwischen Pfanne oder Ofen wählen. Diese Frittata mit Lachs und Spinat wird im Ofen zubereitet, sie enthält viel Eiweiß und wenig Kohlenhydrate.



2P 45M 3T

ZUTATEN

200 g Hüttenkäse
5 g Dill (frisch, gehackt)
4 Eier
1 rote Zwiebel
185 g (ca. 2/3) Zucchini
1 Knoblauchzehe
1 EL Olivenöl
100 g Blattspinat
100 g Räucherlachs
8 Kirschtomaten

Separat zum Mitnehmen

Wie wär's mit aromatisiertem Wasser? Mit 1 Zweig frischer Minze sowie 1 Bio-Orange und $\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone, jeweils in Scheiben oder Achtel geschnitten.



Lieber vegetarisch? Dann ersetze den Lachs ganz einfach mit 100 g Linsen aus der Dose.



Du magst keinen Fisch? Dann nimm einfach ein wenig mehr Gemüse oder ein paar Streifen gebratener Hühnerbrust.

SO BEREITEST DU DIE FRITTATA ZU

- 1 • Den Ofen auf 200° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Hüttenkäse und den Dill in einer Rührschüssel mischen. Die Eier dazugeben und alles mit einer Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die rote Zwiebel fein und die Zucchini grob würfeln, den Knoblauch durchpressen.
- 2 • In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch darin anschwitzen. Die Zucchiniwürfel dazugeben und 4 Minuten bei mittlerer Hitze weiter köcheln. Nun den Spinat hinzufügen und weitere 2 Minuten kochen. Das Gemüse danach gut abtropfen lassen, damit die Frittata später nicht zu weich wird.
- 3 • Die Zucchiniwürfel und den Spinat auf dem Boden einer flachen Auflaufform (ø 20 cm) verteilen, dann mit einer Lage Räucherlachs bedecken. Nun die Eimischung darüber gießen. Die Cherrytomaten halbieren und vorsichtig in die Oberfläche der Frittata drücken. Die Frittata 30-35 Minuten im Ofen backen und danach gut abkühlen lassen.

Du bevorzugst statt Lachs lieber Hühnchen? Dann ersetze zum Würzen der Eimischung den Dill durch 2 TL Curry- oder Paprikapulver.

NÄHRWERTE PRO PERSON

Kcal	Fett	Ges. Fett	Kohlenhyd.	Ballastst.	Eiweiß
383	19 g	7 g	12 g	3 g	39 g

MEPAL
Für immer