



THUNFISCH-FRITTATA

Voller Protein, leicht zuzubereiten und fluffig: Diese **bunte Frittata** ist ein echter, kulinarischer Wohlfühl-Moment. Wenn du ein herzhaftes Gericht suchst, das dich richtig **satt macht** und gleichzeitig **leicht** im Geschmack ist, wirst du das hier lieben.

Die Frittata kombiniert **zartes Gemüse** mit **proteinreichem Thunfisch** und ergibt ein würziges Gericht, das sowohl frisch aus dem Ofen, aber auch kalt schmeckt. Kombiniert

mit einer Scheibe Brot oder einem Salat genießt du eine vollwertige Mahlzeit, die dich nährt und stärkt - einfach lecker!

AUF EINEN BLICK

- ✓ 1 PFANNE, 28 CM DURCHMESSER
- ✓ FERTIG IN 30 MINUTEN
- ✓ CA. 790 KCAL PRO PFANNE



viel Eiweiß durch Fisch und Frischkäse



Ballaststoffe aus Paprika, Spinat & Tomaten



ein kohlenhydratarmes, leichtes Gericht (Low Carb)

THUNFISCH-FRITTATA

ZUBEREITUNG

1. Backofen & Eiermasse vorbereiten

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Eier mit Frischkäse, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verquirlen, zur Seite stellen.

2. Gemüse anbraten

Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Paprika, Tomaten, Zwiebelringe und Zucchini 3 - 5 Minuten anbraten.

3. Thunfisch einarbeiten

Den Thunfisch abtropfen, mit einer Gabel auflockern und unter das Gemüse mischen.

4. Stocken lassen & backen

Eiermasse gleichmäßig über die Gemüse-Thunfisch-Mischung geben und einige Minuten stocken lassen. Spinat und Feta darauf verteilen und die Pfanne für ca. 20 Minuten in den Ofen stellen. Die Frittata ist fertig, wenn sie goldgelb und gestockt ist.

5. Servieren

Etwas abkühlen lassen, in Stücke schneiden und genießen. Die Frittata schmeckt auch kalt wunderbar!

GUTEN APPETIT!

KH ~15 g | EW ~67 g | F ~52 g | Werte können je nach verwendeten Zutaten leicht variieren

ZUTATEN

- ✓ 3 BIO-EIER
- ✓ 1 ½ EL KÖRNIGER FRISCHKÄSE
- ✓ ½ ROTE PAPRIKA, GEWÜRFELT
- ✓ 8 CHERRYTOMATEN, GEWÜRFELT
- ✓ 1 FRÜHLINGSZWIEBEL, IN RINGEN
- ✓ ½ ZUCCHINI, GEWÜRFELT
- ✓ 1 DOSE THUNFISCH (IM EIGENEN SAFT)
- ✓ JE 1 HANDVOLL SPINAT & FETAKÄSE
- ✓ 2 EL OLIVENÖL, SALZ, PFEFFER, PAPRIKAPULVER



frisch verspeisen oder 2 Tage gekühlt haltbar



Die Frittata kannst du wunderbar als Low-Carb-Abendbrot verzehren. Serviere dazu einen grünen Salat.

Lust auf mehr gesunde Rezepte für deinen bunten Alltag? Dann folge mir auf Instagram



MANEL_IN_MOTION