

Spinat-Feta-Frittata – 1 Portion



Vegan



Vegetarisch



Glutenfrei



Laktosearm



Zutaten

- 1 kleine gekochte, gewürfelte Kartoffel
- 1/2 Esslöffel Olivenöl
- 1/4 Zwiebel
- 1 Handvoll frischer Spinat
- 2 Eier
- 1 Esslöffel geriebener Fetakäse
- Salz und Pfeffer
- Parmesan

Zubereitung

Schneide die Zwiebel in kleine Streifen und brate sie in einer Pfanne glasig. Gib nun den Spinat dazu und rühre kurz weiter, bis der Spinat gar ist. Füge dann auch die Kartoffelwürfel hinzu. Verquirle die beiden Eier mit dem Fetakäse, salze und pfeffere die Eimischung und lass sie über die Kartoffel und den Spinat in die Pfanne gleiten. Decke die Pfanne mit einem Deckel ab und lass sie für ca. 5 Minuten auf dem Herd ruhen. Sobald der Boden der Frittata goldbraun ist, wendest du sie und lässt sie weitere 3-4 Minuten braten. Nach Belieben mit geriebenem Parmesan bestreuen.



Was ist das Besondere an diesem Rezept?

Diese schnelle Pfannenmahlzeit ist reich an hochwertigem Eiweiß. Der Käse enthält wenig Laktose, so können sich auch laktose-intolerante Menschen einen vorsichtigen Käse-Genuss gönnen.

Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sein können, bitten wir dich, alle Ernährungsthemen mit deinem Gesundheitsteam und/oder einem*einer Ernährungsberater*in oder einem*einer auf CED spezialisierten Diätassistent*in zu besprechen.