2A Vegetarian

Frittata mit Grünkohl, Tomaten und Feta

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 2 personen

Zubereitungsart

1. Die Butter in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Minuten andünsten. Grünkohl und Kirschtomaten hinzufügen und ca. 3 Minuten mitbraten. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Eier aufschlagen und mit dem Feta vermengen. Evtl. etwas Feta für die Garnitur beiseite halten. Mit Curry, Kurkuma und etwas Pfeffer würzen und die Eiermischung über das Gemüse verteilen. Die Frittata mit Deckel 8-10 Minuten stocken lassen. Mit dem restlichen Feta bestreuen.

Zutaten

- [ ] 5 Eier
- [ ] 100 g Feta light, zerbröckelt
- [ ] 50 g Grünkohl, fein geschnitten
- [ ] 10 Kirschtomaten, halbiert
- [ ] 2 Knoblauchzehen, sehr fein gehackt
- [ ] ½ rote Zwiebel, gewürfelt
- [ ] 1 EL Butter
- [ ] 1 TL Curry
- [ ] ½ TL Kurkuma
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz