

Italienische Frittata (darmfreundlich)



Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 2 Portionen

- 2 EL Olivenöl
- 4 frische Bio-Eier
- 50 ml Bio-Frischmilch (1,5 %)
- 1 Prise Meersalz, weißer Pfeffer
- 1 Küchenzwiebel, weiß
- 100 g Hüttenkäse
- 250 g Strauchtomaten
- 200 g Zucchini
- 1 große Möhre
- etwas frisch gehacktes Basilikum

Zubereitung:

1. Die Tomaten zuerst mit kochendem Wasser übergießen und häuten. Anschließend halbieren, die Kerne entfernen und klein schneiden. Nun die Zucchini und die Möhre schälen, waschen und beides klein schneiden. Auch die Küchenzwiebel schälen und klein hacken
2. Erhitzen Sie nun in einer Pfanne das Olivenöl und braten Sie darin die Zwiebel glasig an. Nun die Tomatenstücke, die Zucchini- und die Möhrenstücke hinzugeben und bei geschlossenem Deckel 3 Minuten garen.
3. Verquirlen Sie die Eier in einer Schüssel mit der Frischmilch und würzen Sie nach Belieben mit Pfeffer und Meersalz. Rühren Sie nun den Hüttenkäse und das fein gehackte Basilikum unter. Gießen Sie diese Ei-Mischung nun in die Pfanne, sodass das Gemüse davon bedeckt wird.
4. Nun bei niedriger Hitzezufuhr und zugedeckt 12-15 Minuten stocken lassen.
5. Die Frittata kann sowohl warm als auch kalt genossen werden, gerne auch mit einem frischen Blattsalat als Beilage.

Dieses tolle Gericht stammt aus dem Buch *“OPTIMALE ERNÄHRUNG BEI DIVERTIKULITIS – Das Kochbuch mit 115 leicht umsetzbaren Rezepten für einen beschwerdefreien Alltag bei Divertikulitis”*

