



Spinatfrittata

<https://www.edeka.de/rezepte-ernaehrung/rezepte/rezeptsuche/spinatfrittata.jsp>



Rezeptinformation

Zutaten für: **4 Portionen**
Zubereitungszeit: **15 Min.**
Fertig in: **30 Min.**
Je Portion : **1210 kJ, 289 kcal, 22 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 15 g Fett, 356 mg Cholesterin, 4,2 g Ballaststoffe**

Schwierigkeitsgrad: **mittel**

Zutaten

Zutaten für: 4 Portionen

Menge	Artikel	Unsere Empfehlung
250 g	Blattspinat	
100 g	Kräuterseitlinge	
1	Zwiebel	
1	Knoblauchzehe	
2 EL	Rapsöl	
6	Eier	
1 TL	Salz	
100 g	Maisgrieß (Polenta)	
1 EL	Chiasamen	
	Muskatnuss	
	Paprikapulver	

Mixteller Rezept



Das Rezept entspricht dem EDEKA-Mix-Teller.

Rezept: Ganzheitliche Gesundheits- und Fitnessberaterin Gabriele Voigt-Gempp

Zubereitung

- 1.) Blattspinat nach dem Waschen gut abtropfen lassen. Kräuterseitlinge in 1 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Die Hälfte des Rapsöls in einer großen Pfanne mit dem Pinsel verstreichen. Knoblauch, Zwiebeln und Pilze bei mittlerer Hitze glasig anbraten. Währenddessen Eier mit Salz schaumig rühren, bis sich Rillen auf der Eimasse abzeichnen.
- 2.) Spinat zum Pilzgemüse geben und zusammenfallen lassen. Eimasse mit Maisgrieß, Chiasamen und Muskatnuss verrühren und unter das Gemüse heben. Eimasse bei wenig Hitze stocken lassen.
- 3.) Die Frittata auf einen Teller stürzen. Die Pfanne nochmals mit Öl einpinseln und die Frittata zurück gleiten lassen. Weitere fünf Minuten backen. Ein weiteres Mal auf einen Teller stürzen und mit Paprikapulver bestreut servieren.

Entdecken Sie auch unser Rezept für köstliches und ! Auch unsere werden Sie begeistern!