

## Tomaten-Spinat-Frittata mit Feta

### Zutaten für 2 Personen:

4 Stück Eier  
2 EL Milch  
Salz, Pfeffer, Muskat  
100 g Cocktailtomaten  
100 g Spinat frisch  
1 EL Rapsöl  
1 kleine Zwiebel  
50 g Feta



©Bilder und Rezept von Elisabeth Schöpf, Diätologin des **avomed**

### Zubereitung:

Backrohr auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Eier mit der Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Öl in einer Pfanne leicht erhitzen und die klein würfelig geschnittene Zwiebel etwas andünsten. Spinat waschen, grob schneiden und kurz mit dem Zwiebel mitdünsten, bis er zusammenfällt.

Je nach Auflaufform, vor Einfüllen der Eimasse etwas befeuchten und ggf. mit Brösel oder Mehl ausstreuen. Wer Fett sparen will - einfach die Form mit Backpapier auslegen. Die Eiermasse hinein geben, Spinat und Tomaten (Achtung: Schnittfläche nach oben) darauf verteilen. Feta klein schneiden oder mit einer Gabel zerdrücken und ebenfalls darauf verteilen. Frittata ins Rohr schieben und ca. 10-15 min backen. Dann auf ein Brett stürzen und in Stücke schneiden. Eventuell mit frischem Spinat dekorieren.

**Hinweis:** Frittata ist ein italienisches Omelett. Sie wird kalt oder warm als Vor- oder Hauptspeise serviert und bleibt offen, d.h. sie wird nicht zusammengeklappt oder umgeschlagen. Als Hauptspeise wird typischerweise Brot dazu gereicht. Mit Salat und Kartoffeln kann sie beispielsweise aber auch als Hauptmahlzeit serviert werden.

### Alternativen:

- eignet sich optimal zur Resteverwertung: mit verschiedenen Käsesorten
- mit Schinken oder Faschiertem etc.
- mit verschiedenen Gemüsesorten oder Pilzen der Saison
- mit verschiedenen Kräutern und Gewürzen

