Pilz-Lauch-Frittata

(2 Pers., 40 Min., 549 kcal pro Pers.)

Zutaten:

- 330 g Baby-Kartoffeln
- 350 g Lauch
- 250 g Pilze (z. B. Champignons, Eierschwämme)
- ½ EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- ½ EL Olivenöl
- 6 frische Eier
- 30 g geriebener Gruyère
- 2 Zweiglein Thymian
- ½ TL Salz
- wenig Pfeffer

Anleitung:

1. Kartoffeln in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden.
2. Lauch längs halbieren, in Streifen schneiden.
3. Pilze halbieren oder vierteln.
4. Öl in einer beschichteten Bratpfanne (ca. 24 cm) heiss werden lassen.
5. Kartoffeln ca. 5 Min. anbraten. Hitze reduzieren, Lauch und Pilze beigeben, salzen, ca. 5 Min. unter Wenden mitdämpfen. Öl darunter träufeln.
6. Eier mit dem Käse verklopfen.
7. Thymianblättchen abzupfen, beigeben, würzen. Eimasse über das Gemüse giessen.
8. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. stocken, aber nicht trocken werden lassen.

Tipp:

Schmeckt wunderbar zusammen mit einem grünen Blattsalat.

Quelle:

Rezept aus dem Betty Bossi Buch: Minus 5 kg in 5 Wochen. GESUND & SCHLANK Einfach und flexibel abnehmen