

Frittata mit knusprigem Speckboden

(4 Pers., 15 Min., 325 kcal pro Pers.)

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Aubergine (ca. 300 g)
- 2 Zucchini (ca. 400 g)
- 2 EL Öl
- 1 TL Salz
- 80 g Bratspeck in Tranchen
- 250 g Cherry-Tomaten
- 6 frische Eier
- ½ TL Paprika
- ½ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 100 g Rucola
- wenig Öl



Anleitung:

1. Zwiebel schälen, mit der Aubergine und den Zucchini in feine Scheiben schneiden.
2. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen.
3. Gemüse ca. 3 Min. rührbraten, herausnehmen, salzen.
4. Speck nacheinander in dieselbe Pfanne legen, Tomaten halbieren, mit dem Gemüse auf dem Speck verteilen.
5. Eier verklopfen, würzen, über das Gemüse giessen.
6. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Min. backen, aber nicht trocken werden lassen.
7. Rucola grob zerpfeifen, über die Frittata streuen, mit Öl beträufeln.

Tipp:

Wunderbares Gericht für das [Clean9](#). Wenn du mehr zu diesem Programm oder dem [System 4 Body Reset](#) erfahren möchtest, dann melde dich bei mir.

Quelle:

Betty Bossi Zeitschrift 6/2019