



liaundliam.ch
 facebook.com/liandliam
 pinterest.com/liandliam
 twitter.com/liandliam



Frittata mit Zwiebeln, Tomaten und Avocado-Salsa Rezept - Gesundes nach den Festtagen

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
10 Minuten	25 Minuten	Einfach	4 Portionen

Zutaten und Zubereitung

Menge	Bezeichnung
3 Stück	Zwiebeln
1 EL	Curry Paste (rot)
500 g	Cherrytomaten
1 Stück	Chili
8 Stück	Eier
5 Zweige	Koriander
1 Stück	Avocado
1 Stück	Zitrone

Zubereitung der Frittata:

1. Die Zwiebeln schälen und halbieren. Eine halbe Zwiebel zur Seite legen, diese brauchen wir später für die Salsa. Die übriggebliebenen 2 ½ Zwiebeln in feine Streifen schneiden und mit etwas Öl, bei mittlerer Temperatur, in einer beschichteten und ofenfesten Bratpfanne, braten.
2. Die Zwiebeln für ungefähr 10 Minuten braten, bis sie eine braune Farbe haben. Zwischendurch mit der Holz- oder Plastikkelle das ganze vermischen. So, dass nichts ansetzt. Währenddessen können die restlichen Zutaten zubereitet werden: Die Cherrytomaten waschen und halbieren. Die Chili halbieren, entsamen und in kleine Stücke schneiden. Die Eier mit dem Schwingbesen sehr gut vermischen. Den Koriander fein schneiden.
3. Die Hälfte des Korianders mit 2-3 grosszügigen Prisen Salz zu den Eiern geben und nochmal alles mit dem Schwingbesen gut vermischen.
4. Sind die Zwiebeln braun, geben wir die Curry Paste dazu und lassen deren Geschmack für ungefähr eine Minute entfalten.
5. Ungefähr die Hälfte der Tomaten und die Hälfte der Chilistücke zu den Zwiebeln geben und köcheln lassen, bis alle Tomatenhäute aufgeplatzt sind.
6. Die Eier in die Pfanne geben, alles vorsichtig und kurz vermischen und bei niedriger Temperatur für 8-10 Minuten kochen. Die Eier sollten fast durchgehend, auf der Oberfläche aber noch flüssig, gekocht sein.

7. Den Backofen auf 180° C vorwärmen.
8. Die Pfanne von der Platte nehmen und für weitere 3-5 Minuten in den Backofen geben, bis die Eier vollständig durchgekocht sind.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
296 kcal	18 g	19 g	15 g