



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 2½ 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