

Frühstücks-Frittata



ZUTATEN für 4–6 Portionen:

200 g frischer Baby-Spinat
200 g Kirschtomaten
150 g Herta Finesse Hähnchenbrust gegrillt
8 Eier (M)
Salz, Pfeffer
1 TL Butter
30 g Parmesan

Zubereitungszeit: 10 Min.
Koch-/Backzeit: 10–15 Min.

ZUBEREITUNG:

1. Den Backofen vorheizen. Den Spinat und die Kirschtomaten waschen und trocknen. Die Tomaten halbieren. *Herta Finesse Hähnchenbrust gegrillt* in kleine Stücke schneiden.
2. Die Eier aufschlagen, verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eine ofenfeste Pfanne (Ø 26 cm) bei mittlerer Hitze erwärmen und die Butter darin schmelzen. Den Spinat hinzufügen und unter Rühren köcheln, bis er zusammenfällt. Tomaten und *Herta Finesse Hähnchenbrust gegrillt* hinzufügen und alles miteinander vermengen.
3. Die Ei-Mischung darübergießen und 5–7 Min. weiter garen. Den Parmesan darüberstreuen und die Frittata im Ofen (Mitte) goldbraun fertig backen. Um die gewünschte Bräune zu erzielen, kann man wenn möglich noch kurz die Grillfunktion einschalten.

Nährwerte pro Stück: 222,3 kcal, 13,94 g Fett, 2,2 g Kohlenhydrate, 21,9 g Eiweiß