



## Frittata

### Zutaten für 4 Personen:

- 350 Gramm Hähnchenbrust oder Tempeh für Vegetarier
- Kleiner Bund Petersilie
- 2 Spitzpaprika
- 5 Eier
- 75 Gramm Ziegenkäse
- Pfeffer und Salz
- Kokosöl

### Zubereitung:

1. Heizen Sie den Backofen auf 200 Grad vor.
2. Erhitzen Sie das Kokosöl in einer Pfanne und braten Sie das Hähnchen bis es rundherum hellbraun ist.
3. Schneiden Sie die Paprika in Würfel und braten Sie diese 3 Minuten lang in der Pfanne, zusammen mit dem Huhn an.
4. Schlagen Sie die Eier in eine Schüssel, benutzen Sie hierfür einen Schneebesen.
5. Würzen Sie die Ei-Mischung mit einer Prise Salz, Pfeffer und Petersilie.
6. Fetten Sie nun eine Auflaufform mit etwas Olivenöl oder Butter und geben Sie nach und nach das Huhn und die Paprikawürfel in die Auflaufform.
7. Danach können Sie die Ei-Mischung darüber gießen und den Ziegenkäse oben drauf verteilen.
8. Backen Sie die Frittata für 30 Minuten in einem Ofen auf 200 Grad.

---

Kalorien

392

Eiweiß

28 Gramm

Kohlenhydrate

20 Gramm

Fette

14 Gramm