

SCHNELLE BROKKOLI PFANNE – FRITTATA

Vorbereitungszeit: 10 Min. | Garzeit 10-15 Min.



Frittata ist richtig lecker. Zudem ist das Gericht super einfach und schnell zubereitet. Gesund ist es auch noch. Nachkochen lohnt sich!

Schritt 1

Brokkoli zum Waschen in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Danach in Röschen schneiden. Diese ggf. halbieren. Brokkolistrunk von der Schale befreien und in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinhacken.

Schritt 2

Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit einer Gabel durchmischen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Danach mit dem Schneebesen vermischen.

Schritt 3

Olivenöl in eine heiße Pfanne geben und Brokkoli hinzugeben, um ihn etwas anzubraten. Sobald er etwas Farbe bekommen hat, das geschnittene Gemüse dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und durchmischen. Etwas Wasser dazugeben und die [Pfanne für ca. 1 Min. mit einem Deckel](#) abdecken, um das Gemüse zu garen.

Schritt 4

Deckel abnehmen und wenn die Flüssigkeit komplett verdampft ist die Eiermasse hinzugeben. Kurz bei höherer Stufe anbraten und dann die Temperatur auf 1/3 runterschalten. Deckel wieder drauf machen und bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel stocken lassen, bis alles durch ist.

Schritt 5

Frittata auf einen Teller oder ein Brett stürzen und in Stücke schneiden und servieren. Gerne noch etwas Parmesan drüber reiben. Dazu passt ein einfacher Salat, mit Rucola und Tomaten.

Guten Appetit!

Wer Spargel mag, sollte auch die [Frittata mit grünem Spargel und Tomatensalsa](#) probieren. Es lohnt sich!

[Meine Pfannen und Töpfe*](#)

Tipps

Man kann die Frittata auch in den Ofen stellen, ohne Deckel bei 180°C Ober-/Unterhitze für ca. 10 Minuten, bis sie gar ist.

Wenn die Frittata auf der Herdplatte nicht gleichmäßig stockt und ihr Sorge habt, dass sie unten anbrennt und oben noch roh ist, die Frittata einfach kurz ohne Deckel in den Ofen bei Grillfunktion nachbacken.

Den Brokkoli Strunk kann man übrigens auch roh essen, schmeckt ähnlich wie Kohlrabi.

Rezept für 3-4 Personen:

- 1 Kopf Brokkoli
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10 Eier
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- etwas Olivenöl zum Braten
- etwas Parmesan zum Reiben (optional)

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 5 / 5. Anzahl der Bewertungen 3

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

[Meine Feierabendküche*](#)