

# Frittata

## Was du brauchst:

- 3 mittelgroße Kartoffeln
  - 1 kleine Zucchini
  - 1 rote Paprika
  - 1 kleine Zwiebel
  - 1-2 Knoblauchzehen, gepresst
  - 6 Eier
  - 250g Sauerrahm
  - 60g Parmesan, gerieben
  - Salz, Pfeffer, Paprikapulver
  - etwas Öl
- 
- 12er Muffin Blech o.  
eine große Auflaufform



Die Kartoffeln bissfest kochen oder Reste vom Vortag nehmen. Bei Bedarf schälen und in kleine Würfel schneiden.

Den Backofen auf 180° vorheizen und die Muffin bzw. Auflaufform mit Öl einpinseln.

Die Zwiebel fein würfeln und die Zucchini, sowie die Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch, Zwiebel, Zucchini und Paprika zusammen in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten, anschließend zur Seite ziehen und auskühlen lassen. Die Masse mit den Kartoffelwürfel mischen gleichmäßig auf die Förmchen/Form verteilen.

Die Eier in eine Schüssel schlagen und mit dem Sauerrahm, dem Parmesan und den Gewürzen glatt rühren. Das Eigemisch wird ebenfalls gleichmäßig in den Formen verteilt. Dazu einfach mit einem EL über das Gemüse geben.

Die Mini Frittata in den Muffin Formen ca. 15 Minuten backen.  
In einer großen Auflaufform, benötigt die Frittata ca. 20-30 Minuten.  
Sobald die Eiermasse stockt, ist sie fertig gebacken!

Mit frischem Schnittlauch bestreuen und mit einem knackigen Salat genießen!