

## Glücklich in den Feierabend: Avocado-Mozzarella-Frittata

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

12  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Portionen

60 g Feta  
1 Frühlingszwiebel  
1 Tomate (mittelgroß)  
8 Eier  
2 Esslöffel Milch  
1 Esslöffel Olivenöl  
1 Prise(n) Salz  
1 Prise(n) Pfeffer  
60 g Mozzarella (gerieben)  
1 Avocado

Frittata ist der beste Beweis dafür, dass man nicht stundenlang in der Küche stehen muss, um ein herzerwärmendes Gericht zu zaubern. Die italienische Eierspeise kannst du ganz leicht mit deinen Lieblingszutaten aufpeppen - und die lauten heute Avocado, Tomate, Mozzarella und Feta. Das kohlenhydratarmer Gericht macht am Ende des Tages nicht nur satt, sondern auch glücklich.

- 1 -

Feta zerbröseln. Frühlingszwiebel in feine Ringe

schneiden. Tomate entkernen und würfeln.

- 2 -

Eier über einer Schüssel aufschlagen. Milch dazugeben und gut verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 3 -

Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Eier in die Pfanne geben und ca. 2 Minuten garen, bis die Ränder leicht stocken.

- 4 -

Mozzarella und Frühlingszwiebel über die Eier-Masse streuen. Weitere 5 Minuten garen, bis die Eier etwa halb durchgegart sind. Währenddessen Avocado halbieren, entkernen, schälen und in schmale Scheiben schneiden.

- 5 -

Avocadoscheiben und Tomatenwürfel auf den Eiern verteilen. Mit Feta bestreuen. Deckel auf die Pfanne setzen und Frittata weitere 5 Minuten garen, bis die Eier durch sind und der Feta zerlaufen ist. Deckel abnehmen und servieren.