



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Spinat-Frittata mit Schinken und Mozzarella

- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 20 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe
- 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 100 g tiefgekühlter Blattspinat, aufgetaut und abgetropft
- 3 Eier
- 80 g Pecorino, frisch gerieben
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 100 g Mozzarella
- 80 g Rucola
- 100 g italienischer Rohschinken

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Spinat-Frittata mit Schinken und Mozzarella

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

32,6 g Fett	70,5 g Kohlenhydrate	26,4 g Eiweiß	9 g Ballaststoffe	732 kcal
Brennwert				

Spinat-Frittata mit Schinken und Mozzarella

1. Spaghetti kochen:

400 g **GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester** nach Packungsangabe garen, auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

2. Tomatensoße zubereiten:

170 ml Wasser in einem Topf erwärmen, 20 g **GEFRO Tomatensoße und -Suppe** einrühren und aufkochen. Die Spaghetti mit der Soße in eine Schüssel geben.

3. Spinat und Käse vorbereiten:

100 g tiefgekühlten, aufgetauten Spinat kräftig ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. Spinat zu den Spaghetti geben und gut vermengen.
3 Eier mit 80 g frisch geriebenem Pecorino verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und unter die Spaghetti mischen.
100 g Mozzarella in feine Würfel schneiden.

4. Frittata braten:

3 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Spaghetti hineingeben und gut andrücken. Mit dem Mozzarella bestreuen, die restlichen Spaghetti daraufgeben und ebenfalls festdrücken. Die Frittata etwa 6 Minuten braten, bis die Unterseite goldbraun und knusprig ist.

5. Wenden & Fertigstellen:

Mit einem Teller wenden und die ungebratene Seite zurück in die Pfanne gleiten lassen. Weitere 6 Minuten braten, bis auch diese Seite schön knusprig ist.

6. Anrichten & Servieren:

Die Frittata auf einen großen Teller geben, in Stücke schneiden und mit 80 g Rucola und 100 g Schinken belegen. Sofort servieren.

Tipps & Varianten:

Tipp: Statt Pecorino kann auch Parmesan verwendet werden – das sorgt für eine mildere, aber ebenso würzige Note.

Variante: Für eine vegetarische Version den Schinken einfach weglassen und stattdessen ein paar Kirschtomaten oder gebratene Zucchinis als Topping verwenden.

Nicht vergessen: Die Frittata schmeckt auch kalt hervorragend – ideal zum Mitnehmen fürs

Büro oder Picknick.