



## Fenchel-Frittata

Die spanische Frittata wird klassisch aus Kartoffeln und Eiern zubereitet. Wer gerne auf ein paar Kohlehydrate verzichtet, kann das Ganze auch mit anderem Gemüse zubereiten. Fenchel und Mozzarella machen unsere Frittata zu einer leckeren Alternative – auch perfekt zum Mitnehmen

**Gesamtzeit:** 30 Minuten

**Zutaten (für 3 Portionen)**

- 1 Fenchel
- 1 Zwiebel
- 1 Mozzarella
- 6 Eier
- 50 ml Milch
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Muskat
- Salz & Pfeffer
- etwas Fenchelgrün

**1** Den Fenchel waschen und den Strunk sowie das Grün entfernen. Einen kleinen Teil des Grüns beiseitelegen. Den Rest der Knolle vierteln und in dünne Stücke schneiden. Die Zwiebel pellen und in Halbmonde schneiden.

**2** Den Mozzarella reiben. Die Eier zusammen mit der Milch, dem Mozzarella sowie Salz und Pfeffer verrühren.

**3** Das Öl in einer antihaftbeschichteten Pfanne erhitzen und den Fenchel zusammen mit den Zwiebeln anbraten, bis das Gemüse glasig ist. Alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**4** Das Ei-Gemisch über das Gemüse geben, alles kurz verrühren und auf mittlerer Flamme etwa 10 Minuten mit Deckel stocken lassen. Die Frittata auf einen Teller stürzen, wieder in die Pfanne geben und noch einmal 10 Minuten anbraten. Anschließend mit etwas gehacktem Fenchelgrün bestreuen.

**Tipp:** Wer Bedenken hat, die Frittata zu stürzen, kann sie in einer geeigneten Pfanne auch im Ofen garen.

**Guten Appetit!**