

# Rezepte aus dem Hessenpark



## Resteverwertung (2) – Frittata

1 Ei pro Person  
Salz, Pfeffer, Paprika

gekochte Kartoffeln  
gekochte Nudeln  
gegartes Gemüse  
rohes Gemüse, wenn die Garzeiten nicht zu lang sind  
Pilze  
gekochtes Fleisch  
Wurst, roher oder gekochter Schinken  
Fisch und Meeresfrüchte  
Kräuter  
Käse in oder auch auf die Eimasse

Die Eier verrühren und mit würzen. 5 – 10 Minuten stehen lassen. In die Eimasse können wahlweise folgende klein geschnittenen Zutaten gegeben werden:

Alle Zutaten mit der Eimasse vermischen. Etwas Fett in einer Pfanne erhitzen, die Masse hineingeben und langsam stocken lassen. Wenn die Frittata genug Festigkeit hat, wird sie gewendet. Wenn man eine größere Menge zubereiten will, gibt man die Masse in eine leicht gefettete Auflaufform und backt die Frittata im Backofen bei 175 Grad. Zeit richtet sich nach der Menge. Probe mit einem Holzstäbchen. Die Frittata kann heiß oder kalt gegessen werden.