

Frittata

Für 4 Personen

2 Auberginen
2 Paprika
3 Karotten
4 Eier
200ml Sahne (oder Milch)
200ml Milch
200g geriebenen Gouda
Salz, Pfeffer
Etwas Sesam, Semmelbrösel

Gemüse waschen, klein würfeln und 10 Minuten in einer Pfanne mit etwas Olivenöl andünsten.

Auflaufform buttern und mit Semmelbrösel ausstreuen.

Gemüse reinfüllen und das gewürzte Gemisch aus Sahne, Milch und Käse darüber geben.

Bei 200 Grad 30 Minuten backen.

P.S.: 10 Minuten vor Schluss mit Sesam bestreuen 🌱👌

Guten Appetit 🍷



Geeignet u.a. für Yin-