

Brokkoli-Lachs-Frittata



- 1 Zwiebel
- 2 TL Butterschmalz
- 500 g Brokkoli (frisch oder TK)
- 8 Eier
- Salz, Pfeffer
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ Bund Gartenkräuter
- 250 g Lachs (TK)

1. Zwiebel schälen und klein hacken. In einer großen Pfanne mit Butterschmalz anbraten und auf mittlere Hitze reduzieren. Tiefgefrorene Brokkoliröschen dazugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten garen.

2. Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver abschmecken. Gartenkräuter hacken und untermischen.

3. Gefrorenen Lachs in mundgerechte Stücke schneiden.

4. Pfanneninhalt in eine gefettete Auflaufform füllen. Lachs hinzugeben und vermengen. Verquirlte Eier darübergießen. Im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C backen, bis die Eimasse vollständig gestockt ist (ca. 45 Minuten).