

# Rezept des Monats

## September 2025 Gemüse-Frittata aus dem Ofen

### Zutaten (4 Portionen):

#### Gemüse:

Grundsätzlich ganz nach Belieben und Saison, z.Bsp:

- 1 große Zwiebel
- 1 großer Kohlrabi
- 2 kleine Zucchini
- 3 Karotten
- 2 große Paprika
- 1 Dose Linsen oder Kichererbsen

#### Eierguss:

- 8 Eier
- 1/8l Milch
- Salz, Pfeffer
- Frische Kräuter (Basilikum, Oregano, Petersilie,...)
- etwas Muskatnuss

### So wird's gemacht:

Jegliches Gemüse putzen und waschen.

Zwiebel fein hacken und in etwas Öl anschwitzen.

In der Zwischenzeit Gemüse würfelig schneiden und kurz mit der Zwiebel anrösten.

Danach in eine Auflaufform geben, das Backrohr auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Nun alle Zutaten für das Eigemisch mit einem Schneebesen verrühren und über das Gemüse gießen.

Die Frittata im Backrohr ca. 25-30min ausbacken bis die Masse gestockt ist.

Guten Appetit wünschen die Diätologinnen  
des PVZ Purgstall