

Paprika-Frittata mit Schinken & Feta

Einfaches Ofengericht mit 5 Eiern – perfekt für Meal Prep

Diese Frittata ist die perfekte Resteverwertung für Eier, Gemüse und Käse – und schmeckt sowohl warm als auch kalt. Ideal für zwei Tage: heute frisch aus dem Ofen, morgen aus dem Kühlschrank.

Zutaten (für 4 Portionen)

- 5 Eier (Größe M–L)
- 2 EL Mehl
- 1 EL Tomatenmark
- 3 Paprika (rot, gelb oder gemischt, gewürfelt)
- 1 kleine Zwiebel (fein gehackt)
- 1 kleine Knoblauchzehe (gepresst oder fein gehackt)
- 6 Cocktailtomaten (halbiert)
- ca. 100 g Feta (z. B. Salakis, leicht gesalzen)
- 1 Kugel Mozzarella (ca. 125 g, in Scheiben oder gezupft)
- 75–100 g Schinkenwürfel
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1/2 TL Salz + Pfeffer nach Geschmack
- 1 Prise Oregano oder italienische Kräuter (optional)
- Etwas Öl oder Butter zum Einfetten der Form

Zubereitung

1. Backofen vorheizen
Auf 180 °C Ober-/Unterhitze einstellen.
2. Form vorbereiten
Eine Silikon-Springform oder Auflaufform leicht einfetten.
3. Gemüse schneiden
Paprika würfeln, Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Tomaten halbieren, Feta zerbröseln, Mozzarella vorbereiten.
4. Eiermasse anrühren
In einer großen Schüssel die 5 Eier mit 2 EL Mehl und 1 EL Tomatenmark verrühren.
Mit Paprikapulver, Salz, Pfeffer und ggf. Kräutern würzen.
5. Alles vermengen
Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Tomaten, Schinkenwürfel und Feta unter die Eiermasse heben.
6. In die Form geben
Die Masse in die vorbereitete Form füllen und mit Mozzarella belegen.
7. Backen
Die Frittata ca. 35–40 Minuten auf mittlerer Schiene backen, bis sie goldbraun und gestockt ist.
Anschließend 10 Minuten abkühlen lassen, damit sie sich besser schneiden lässt.

Aufbewahrung & Tipp

- Die Frittata hält sich 1–2 Tage im Kühlschrank.
- Sie lässt sich gut in Stücke schneiden und in der Mikrowelle oder kalt genießen.
- Dazu passt ein einfacher grüner Salat oder ein Stück Brot.