

SPAGHETTI-FRITTATEN mit Feta

Zutaten
(für 12 Muffinformen)
60 g Gabelspaghetti
Salz
3 EL Albaöl/Albaöl Olive
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ rote Paprika (ca. 100 g), fein gewürfelt
75 g Tiefkühlerbsen
1½ Lauchzwiebeln
4 große Eier
4 EL Milch
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
1 EL frische Kräuter, fein gehackt
75 g Feta

Zubereitung
Spaghetti nach Kochanweisung etwa 5 bis 7 Minuten in Salzwasser bissfest garen, abgießen und kalt abspülen.
Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in einer Pfanne in Albaöl anschwitzen. Paprikawürfel und Erbsen hinzufügen und kurz mit dünsten lassen. Zum Schluss die Lauchzwiebelringe und die Nudeln unterheben.
Mit Gewürzen und Kräutern abschmecken und auf 12 Muffinformen verteilen. Eier und Milch verquirlen und auf die Pastamasse geben. Feta krümelig obendrauf verteilen.
Backen: ca. 20 – 25 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene.
Etwas abkühlen lassen, aus den Formen lösen und mit Pesto und/oder einem frischen Salat servieren.

Tipp
Als Alternative zum Feta bieten sich Emmentaler, Roquefort oder Gouda an. Zudem können die Frittaten vor dem Backen mit Pinienkernen bestreut werden.
Am besten eignen sich Muffinförmchen aus Silikon. Diese mit Wasser ausspülen und mit Albaöl einfetten. Dann die Förmchen mit dem Teig füllen, auf ein Rost setzen und backen. Sie werden erstaunt sein, wie einfach sich die Frittaten herauslösen lassen!

Albaöl® Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation für eine Portion:
104 kcal | 7 g Fett | 5 g Eiweiß | 6 g Kohlenhydrate | 87 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: vegetarisch

Albaöl®