

Puten-Gemüse-Frittata

Gesamtzeit **35 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit **25 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.303 kJ / 550 kcal

Fett: **28 g** Eiweiß: **38 g**
Kohlenhydrate: **27 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

2,5 EL	Pflanzenöl
0,5	gehackte rote Zwiebel
150 g	Putenfasciertes
0,25	Zucchini, in dünnen Scheiben
100 g	Zuckermais aus der Dose
6	Eier
2,5 EL	Naturjoghurt
2,5 EL	<u>Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce</u>
1 TL	Pfeffer
100 g	Mozzarella
200 g	Kirschtomaten
0,5 TL	Honig
1 Handvoll	Salatblätter

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 EL Pflanzenöl - **0,5** gehackte rote Zwiebel - **150 g** Putenhackfleisch - **1 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **0,25** Zucchini, in dünnen Scheiben - **100 g** Zuckermais aus der Dose
Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Putenfleisch, Kikkoman Sojasauce und Zucchini etwa 5 Minuten anbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Den abgetropften Zuckermais einrühren und noch 1 Minute kochen. Danach die Puten-Zucchini-Füllung etwas abkühlen lassen.

Schritt 2

6 Eier - **2,5 EL** Naturjoghurt - **1 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **1 TL** Pfeffer - **1 EL** Pflanzenöl
Eier mit Joghurt, Kikkoman Sojasauce und Pfeffer verquirlen. Die abgekühlte Putenfleisch-Gemüse-Mischung dazugeben und verrühren. Pflanzenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, die Ei-Puten-Mischung hineingeben und bei schwacher Hitze 5 Minuten braten.

Schritt 3

100 g Mozzarella - **100 g** Kirschtomaten
Die halbierten Kirschtomaten mit der Schnittfläche nach oben auf der Frittata anrichten und mit dem zerzupften Mozzarella belegen. Die Pfanne in den auf 180 °C vorgeheizten Backofen schieben und etwa 20 Minuten backen, bis die Masse vollkommen gestockt ist.

Schritt 4

0,5 EL Pflanzenöl - **0,5 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **0,5 TL** Honig - **100 g**

Kirschtomaten - **1 Handvoll** Salatblätter
Pflanzenöl, Kikkoman Sojasauce und Honig
verquirlen. Mit Salatblättern und halbierten
Kirschtomaten mischen. Als Beilage zur Frittata
servieren.