



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

#### GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Spinat-Frittata mit Schinken und Mozzarella

- 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 20 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe
- 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 100 g tiefgekühlter Blattspinat, aufgetaut und abgetropft
- 3 g Eier
- 80 g Pecorino, frisch gerieben
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 100 g Mozzarella
- 80 g Rucola
- 100 g italienischer Rohschinken

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Spinat-Frittata mit Schinken und Mozzarella

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

32,6 g Fett 70,5 g Kohlenhydrate 26,4 g Eiweiß 9 g Ballaststoffe  
732 kcal Brennwert

### 1 Spaghetti kochen:

400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester nach Packungsangabe garen, auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

### 2 Tomatensoße zubereiten:

170 ml Wasser in einem Topf erwärmen, 20 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe einrühren und aufkochen. Die Spaghetti mit der Soße in eine Schüssel geben.

### 3 Spinat und Käse vorbereiten:

100 g tiefgekühlten, aufgetauten Spinat kräftig ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen. Spinat zu den Spaghetti geben und gut vermengen.

3 Eier mit 80 g frisch geriebenem Pecorino verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und unter die Spaghetti mischen.

100 g Mozzarella in feine Würfel schneiden.

### 4 Frittata braten:

3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen.

Die Hälfte der Spaghetti hineingeben und gut andrücken. Mit dem Mozzarella bestreuen, die restlichen Spaghetti daraufgeben und ebenfalls festdrücken.

Die Frittata etwa 6 Minuten braten, bis die Unterseite goldbraun und knusprig ist.

### 5 Wenden & Fertigstellen:

Mit einem Teller wenden und die ungebratene Seite zurück in die Pfanne gleiten lassen. Weitere 6 Minuten braten, bis auch diese Seite schön knusprig ist.

### 6 Anrichten & Servieren:

Die Frittata auf einen großen Teller geben, in Stücke schneiden und mit 80 g Rucola und 100 g Schinken belegen. Sofort servieren.

### **Tipps & Varianten**

Tipp: Statt Pecorino kann auch Parmesan verwendet werden - das sorgt für eine mildere, aber ebenso würzige Note.

Variante: Für eine vegetarische Version den Schinken einfach weglassen und stattdessen ein paar Kirschtomaten oder gebratene Zucchinischeiben als Topping verwenden.

Nicht vergessen: Die Frittata schmeckt auch kalt hervorragend - ideal zum Mitnehmen fürs Büro oder Picknick.