



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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 Natives Olivenöl Extra
- 20 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe
- 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester
- 100 g tiefgekühlter Blattspinat, aufgetaut und abgetropft
- 3 Eier
- 80 g Pecorino, frisch gerieben
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 100 g Mozzarella
- 80 g Rucola
- 100 g italienischer Rohschinken

Weitere tolle Rezepte finden Sie 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
-------------	----------------------	---------------	-------------------	--------------------

**Spinat-Frittata mit Schinken und Mozzarella:** 400 g GEFRO Ballaststoff Spaghetti-Nester nach Packungsangabe garen. Auf ein Sieb geben und gut abtropfen lassen.

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

100 g tiefgekühlten, aufgetauten Spinat kräftig ausdrücken und so von der Flüssigkeit befreien. Den Spinat zu den Spaghetti geben und alles miteinander vermischen. 3 Eier kräftig mit 80 g frisch geriebenem Pecorino verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls unter die Spaghetti mengen. 100 g Mozzarella in feine Würfel schneiden.

3 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, die Hälfte der Spaghetti in die Pfanne geben und gut andrücken. Mit dem Mozzarella bestreuen, die übrigen Spaghetti darüber geben und ebenfalls festdrücken. Die Frittata etwa 6 Min. braten, bis sie schön knusprig ist.

Mit Hilfe eines Tellers wenden und die ungebratene Seite wieder in die Pfanne gleiten lassen. Nochmals 6 Min. braten, bis auch diese Seite schön knusprig ist. Die Frittata auf einem großen Teller anrichten, in Stücke schneiden und mit dem 80 g Rucola und 100 g Schinken belegen. Sofort servieren.

**TIPP:** Anstatt des Pecorinos eignet sich auch Parmesan zur Zubereitung dieser leckeren Pastavariante.