



## Spinat-Tomaten-Frittata mit Feta

1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
80g Spinat  
100g kleine Tomaten  
1 EL Rapsöl

4 Eier  
2 EL Milch  
Salz, Pfeffer, Muskat

50g Feta

Eine Auflaufform fetten.  
und  
schälen und fein würfeln.  
verlesen, waschen und gut abtropfen lassen.  
waschen und halbieren.  
in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Schalotten-  
und Knoblauchwürfel kurz darin andünsten. Den  
Spinat zufügen und zusammenfallen lassen.  
und  
mit einem Schneebesen verquirlen und mit  
würzen. In die Auflaufform füllen, Spinat und dann  
die Tomaten mit der Schnittfläche nach oben  
darauf verteilen.  
zerbröseln und darauf verteilen. Im vorgeheizten  
Backofen ca. 15 Minuten bei 225°C backen. Guten  
Appetit!

**Biolandhof Agena/Dreyer GbR**

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

[info@biolandhof-agena.de](mailto:info@biolandhof-agena.de)

[www.biolandhof-agena.de](http://www.biolandhof-agena.de)