

Poulet-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 rote Zwiebel, gehackt
150 g Poulethackfleisch
0.25 Zucchetti, in dünnen Scheiben
100 g Zuckermais aus der Dose
6 Eier
2.5 EL Naturjoghurt
2.5 EL Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce
1 TL Pfeffer
100 g Mozzarella
200 g Cherrytomaten
0.5 TL Honig
1 Handvoll Salatblätter

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 EL Pflanzenöl - **0.5** rote Zwiebel, gehackt - **150 g** Poulethackfleisch - **1 EL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce - **0.25** Zucchetti, in dünnen Scheiben - **100 g** Zuckermais aus der Dose
Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Poulethack, Kikkoman Sojasauce und Zucchetti etwa 5 Minuten anbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Den abgetropften Zuckermais in die verbleibende Hälfte einrühren und noch 1 Minute kochen. Danach die Poulet-Zucchetti-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 Poulet-Gemüse-Mischung dazugeben und verrühren. Pflanzenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, die Ei-Poulet-Mischung hineingeben und bei schwacher Hitze 5 Minuten braten.

Schritt 3

100 g Mozzarella - **100 g** Cherrytomaten
Die halbierten Cherrytomaten 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

gebraute Sojasauce - **0.5 TL** Honig - **100 g**
Cherrytomaten - **1 Handvoll** Salatblätter
Pflanzenöl, Kikkoman Sojasauce und Honig
verquirlen. Mit Salatblättern und halbierten
Cherrytomaten mischen. Als Beilage zur Frittata
servieren.