

Rezeptideen mit Albaöl Olive



Spaghetti-Frittaten mit Feta

Zutaten

(für 12 Muffinformen)

60 g Gabelspaghetti

Salz

3 EL Albaöl Olive

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

½ rote Paprika (ca. 100 g), fein gewürfelt

75 g Tiefkühlerbsen

1½ Lauchzwiebeln

4 große Eier

4 EL Milch

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

1 EL frische Kräuter, fein gehackt

75 g Feta

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

104 Kalorien

7 g Fett

5 g Eiweiß

6 g Kohlenhydrate (= 0,5 BE)

87 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- vegetarisch

Zubereitung

Spaghetti nach Kochanweisung etwa 5 bis 7 Minuten in Salzwasser bissfest garen, abgießen und kalt abspülen.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in einer Pfanne in Albaöl Olive anschwitzen. Paprikawürfel und Erbsen hinzufügen und kurz mit dünsten lassen. Zum Schluss die Lauchzwiebelringe und die Nudeln unterheben. Mit Gewürzen und Kräutern abschmecken und auf 12 Muffinformen verteilen. Eier und Milch verquirlen und auf die Pastamasse geben. Feta krümelig obendrauf verteilen.

Backen: ca. 20 – 25 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene.

Etwas abkühlen lassen, aus den Formen lösen und mit Pesto und/oder einem frischen Salat servieren.

Tipp

Als Alternative zum Feta bieten sich Emmentaler, Roquefort oder Gouda an. Zudem können die Frittaten vor dem Backen mit Pinienkernen bestreut werden.

Am besten eignen sich Muffinförmchen aus Silikon. Diese mit Wasser ausspülen und mit Albaöl einfetten. Dann die Förmchen mit dem Teig füllen, auf ein Rost setzen und backen. Sie werden erstaunt sein, wie einfach sich die Frittaten herauslösen lassen!

Albaöl® Olive

Hitzestabile Rapsöl-Olivenöl-Zubereitung – perfekt nicht nur zum Braten

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de