



VIER-JAHRESZEITEN-FRITTATA

Einfach zubereitet, schmeckt das ganze Jahr,
aber immer wieder anders: **Frittata mit Gemüse der Saison**

GRUNDZUTATEN (FÜR 1 PERSON)

Eier	2
Milch	1 Gutsch
ausserdem	Salz, Pfeffer, Öl
SPECIALS	Gemüse der Saison (<i>siehe Rückseite</i>)
	frische Kräuter
	geriebener Käse oder Feta

IST WAS ÜBRIG GEBLIEBEN?

→ Frittata schmeckt auch
wunderbar auf einem Sandwich
am nächsten Tag



foodwaste.ch

ZUBEREITUNG:

- 1** Eier und Milch mischen
- 2** mit Salz und Pfeffer würzen
- 3** Gemüse, Käse und Kräuter hinzufügen
- 4** wenn nötig Gemüse vorher dünsten (z.B. Spargel, Zucchini, Rübli) oder kochen (z.B. Spinat, Kürbis, Süsskartoffeln)
- 5** Die Eier-Gemüse-Mischung in eine Bratpfanne geben und 15 min bei schwacher Hitze stocken lassen
- 6** Die fast fertige Frittata auf eine Platte stürzen und für 5 min wieder zurück in die Bratpfanne (mit der noch nicht gebacken Seite nach unten)
- 7** Die Frittata kann auch im Backofen bei 220°C für ca. 15 min gebacken werden

SAISONTABELLE FÜR GEMÜSE

● Frisch ○ Lager

	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
Aubergine						●	●	●	●	●		
Blumenkohl					●	●	●	●	●	●	●	
Bohnen							●	●	●	●		
Broccoli						●	●	●	●	●		
Cima di Rapa				●	●	●			●	●		
Chicorée	●	●	●	●	●						●	●
Chinakohl	○				●	●	●	●	●	●	●	○
Erbsen/Kefen							●	●			●	
Federkohl	●	●									●	●
Fenchel						●	●	●	●	●	●	
Grüenspargeln					●	●						
Gurken					●	●	●	●	●			
Kabis	○	○	○	○		●	●	●	●	●	●	○
Karotten	○	○	○	○		●	●	●	●	●	●	○
Kohlrabi					●	●	●	●	●	●	●	
Krautstiele				●	●	●	●	●	●	●	●	
Kürbis	○							●	●	●	●	○
Lauch	○	○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Pastinaken	●	●	●							●	●	●
Radieschen			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Randen	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●	○
Rhabarber				●	●	●						
Rosenkohl	●								●	●	●	●
Sellerie	○	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	○
Spinat			●	●					●	●	●	
Tomaten						●	●	●	●			
Wirz	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Zucchetti						●	●	●	●			
Zuckerhut	○					●	●	●	●	●	●	○
Zwiebeln	○	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	○