

# Spinat-Frittata mit Pilze

Die Spinat-Frittata mit Pilze ist ein schnelles und köstliches Rezept. Die schmackhafte Eierspeise gelingt mit wenig Aufwand im Nu.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 10 min

**Koch/Backzeit:** 10 min

**Gesamtzeit:** 20 min



## Zutaten

2 EL	Olivens
200 g	<a href="#">Pilze</a> (z.b. Champignons, Steinpilze, )
	<a href="#">Salz und Pfeffer</a>
2 Stk.	<a href="#">Knoblauch</a>
125 g	junger Spinat
8 Stk.	<a href="#">Eier</a>
100 g	<a href="#">K</a> se (Parmesan, Cheddar oder anderer)
2 EL	Milch

## Zubereitung

1. Zuerst für die **Spinat-Frittata** die Pilze putzen, säubern und in Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze einige Minuten bei mittlerer Hitze anrösten, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den gewaschenen Spinat und fein gehackten Knoblauch zugeben und weiter dünsten bis keine Flüssigkeit mehr in der Pfanne ist.
3. Die Eier mit geriebenen Käse und Milch in einer Schüssel verquirlen, salzen und pfeffern.
4. Die Ei-Masse in die Pfanne gießen und stocken lassen und nicht mehr umrühren. Je nach Belieben in Stücke schneiden und auf Teller servieren.

## Tipp

Zur Spinat-Frittata mit Pilze frisches Baguette oder Vollkornbrot und einen grünen Blattsalat reichen.