

Frittata-Törtchen mit Schafskäse



Zutaten für 4-5 Stück:

3 Eier

2 EL Sahne

30-40 g Feta

1-2 Frühlingszwiebeln

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Besondere Hilfsmittel:

Flexible Muffin-Förmchen

1. Eier mit der Sahne verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf 4-5 Förmchen verteilen. Nicht zu viel in die Förmchen geben, die Törtchen gehen auf.

2. Feta-Käse abtropfen lassen, in feine Würfel schneiden und ebenfalls auf die Förmchen verteilen.

3. Frühlingszwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden und in die Förmchen streuen.

4. Backofen auf 180° vorheizen, einen Rost in mittlerer Stellung einhängen und die Frittata-Törtchen 10-15 Minuten

backen. Wenn man die Förmchen in einen Bräter oder in eine Auflaufform gibt, brauchen sie länger. Am besten mit einer Gabel prüfen, ob sie schon fest genug sind.

Hinweise:

Als Vorspeise 1-2 Törtchen pro Person servieren. Als kleines Gericht (mit einem italienischen Salat) zwei Stück.

Zum Aperitif teilt man die Frittata-Törtchen nochmals in zwei Hälften.

Man kann diese Frittata-Törtchen auch kalt essen, z.B. mit etwas Mayonnaise.

Schlagworte:

leicht, Zubereitung ca. 10 min, Gesamtzeit ca. 25 min, Vorspeisen, kleine Gerichte, zum Aperitif vegetarisch, mediterran

Rezept und Foto: Walter Stand 20.01.2023