

# Frittata

## *eine pikante Eiweiss – Verwertungsvariante* *Reicht für 2 Personen*

### Zutaten

- 120 g Champignons, frisch
- 80 g Frühlingszwiebel
- 120 g rote Paprikaschoten
- 8 Eiweiß(e)
- 2 TL Schnittlauchröllchen
- 100 g Butter
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

### Zubereitung

1. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in kleine Würfel schneiden.
2. Eiweiß würzen. Schnittlauchröllchen hinzugeben.
3. In einer Pfanne Butter heiß werden lassen. Champignons darin braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Restliches Gemüse zugeben und bei mittlerer Wärmezufuhr ca. 4 Min. dünsten. Eiweiße dazugeben und stocken lassen.