

## Nudel-Frittata mit Tomatensalsa

**POINTS®** Wert: 6

Portionen: 4

Zubereitungsdauer: 10 min

Garzeit: 30 min

Ein köstlicher Sattmacher - diese vegetarische Frittata ist besonders schnell gemacht und genau das Richtige bei großem Nudelhunger.



### **Zutaten**

75 g Nudeln\*, trocken, bevorzugt Muschelnudeln  
1 Sprüher Cooking Spray  
1 Portion Pilze, dünn geschnitten  
4 Frühlingszwiebeln, dünn geschnitten  
200 g Frischkäse, natur/mit Kräutern, bis 16 % Fett absolut  
4 Eier  
4 EL Milch, fettarm, 1,5 % Fett  
2 Tomaten, fein geschnitten  
1 Zwiebel, bevorzugt rot, fein gehackt,  
1 TL Weinessig  
1 Hand voll Petersilie, frisch, gehackt  
1 Prise Salz  
1 Prise Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen

\* Portionsgröße kann zum gleichen Points®Wert erhöht werden, bis Sie satt sind.

### **Anleitung**

- Ofen auf 180 °C vorheizen. Eine rechteckige Backform mit Backspray einsprühen.
- Muschelnudeln in leicht gesalzenem Wasser 8 - 10 min. kochen bis diese bissfest sind. Sie sollten ihre Form behalten.
- Währenddessen eine Kasserole mit Backspray einsprühen und Pilze sowie die Hälfte der Frühlingszwiebeln darin bräunen. Von der Hitze nehmen, einige Minuten abkühlen lassen und mit der Hälfte des Frischkäses vermischen.
- Eier mit verbleibenden Frühlingszwiebeln, restlichem Frischkäse und der Milch verschlagen. Würzen und in die Backform geben
- Pasta gründlich abtropfen und diese mit der Pilzmixtur füllen und in die Backform geben. Anschließend für 20 - 25 min. im Ofen backen.
- Für die Salsa Tomaten, Zwiebel, Weinessig und Petersilie miteinander vermischen. Zusammen mit der Frittata servieren.