

ZUTATEN

150 ml vEGGie Ei-Ersatz
200 g Süßkartoffeln
1 kleine Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
50 ml Sojadrink
etwas Salz und Pfeffer
etwas Muskatnuss
1,5 EL Öl
150 g Babyspinat
50 g Feta, vegan



2 PORTIONEN



45 MIN



EINFACH

Du hast Lust auf einen herzhaften Auflauf? Dann bereite dir diese leckere Süßkartoffel-Frittata mit dem Garden Gourmet vEGGie zu! Lass es dir schmecken!

ZUBEREITUNGSEMPFEHLUNG

1. Vorheizen Backofen

Backofen auf 200°C vorheizen.

2. Vorbereitung Zutaten

Süßkartoffel schälen und mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben ca. 3 mm schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln.

3. Vorbereitung vEGGie

Das Garden Gourmet vEGGie mit Sojadrink, Salz und Pfeffer verrühren.

4. Zubereitung Zutaten

1 EL Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Muskat würzen.

5. Zubereitung Süßkartoffel-Frittata

Eine Auflaufform mit 0,5 EL Öl einfetten. Boden und Rand mit sich überlappenden Süßkartoffelscheiben auslegen. Die Spinatfüllung darauf geben. Die Mischung mit Garden Gourmet vEGGie darüber verteilen. Den veganen Fetakäse zerkrümeln und darüber geben. Im Backofen ca. 35 Min. backen.

[ENTDECKE WEITERE REZEPTE AUF GARDENGOURMET.DE](https://www.gardengourmet.de)