



Blue Zone Airfryer Küche für Anfänger

*90 einfache mediterrane Rezepte für die
Heißluftfritteuse – ausgewogen essen, mehr
Energie gewinnen und genussvoll älter werden*



Inhaltsverzeichnis

Einleitung 5

Willkommen in der Blue-Zone-Airfryer-Küche	5
Was die Ernährung langlebiger Regionen auszeichnet	5
Mediterrane Ernährung einfach erklärt	6
Die wichtigsten Lebensmittel für deine Küche	6
So funktioniert die Heißluftfritteuse	8
Temperaturen und Garzeiten richtig wählen	8
Orientierung für verschiedene Lebensmittel	8
Welche Formen und Einsätze geeignet sind	9
Weniger Öl, trotzdem aromatisch und knusprig	9
Tipps für die Zubereitung als Anfänger	10
Sicherheit, Reinigung und Aufbewahrung	10

Teil 1 - Mediterranes Frühstück 11

1. Tomaten-Eier aus dem Airfryer	12
2. Spinat-Feta-Eierförmchen	13
3. Mediterrane Gemüse-Frittata	14
4. Kichererbsen-Frühstücksmuffins	15
5. Haferflocken-Apfel-Auflauf	16
6. Joghurt-Hafer-Törtchen mit Beeren	17
7. Vollkornbrot mit Tomaten und Kräutern	18
8. Gefüllte Paprika mit Ei und Spinat	19
9. Zucchini-Eier-Muffins	20
10. Bananen-Hafer-Frühstücksküchlein	21

Teil 2 - Kleine Gerichte und Snacks 22

11. Knusprige mediterrane Kichererbsen	23
12. Geröstete weiße Bohnen mit Rosmarin	24
13. Süßkartoffel-Möhren-Puffer	25
14. Auberginen-Häppchen mit Tomaten	26
15. Gefüllte Champignons mit Spinat	27
16. Paprika-Hummus-Crostini	28
17. Kleine Falafel mit Petersilie	29
18. Tomaten-Oliven-Blätterteigquadrate	30
19. Blumenkohl-Garnelen-Bites	31
20. Mediterrane Gemüsespieße	32

Teil 3 - Gemüsegerichte für jeden Tag 33

21. Geröstete Zucchini mit Zitronenkräutern	34
22. Auberginen mit Tomaten und Knoblauch	35
23. Paprikagemüse mit roten Zwiebeln	36
24. Brokkoli mit Mandeln und Zitrone	37
25. Blumenkohl mit mediterranen Gewürzen	38
26. Fenchel mit Orange und Thymian	39
27. Grüne Bohnen mit Tomaten und Kräutern	40
28. Gefüllte Zucchini mit Bulgur	41
29. Sesam-Blumenkohl mit Tofu	42
30. Ratatouille aus dem Airfryer	43

Teil 4 - Hülsenfrüchte und pflanzliches Eiweiß 44

- 31. Kichererbsen-Lachsbällchen mit Kräutern 45
- 32. Weiße-Bohnen-Bratlinge 46
- 33. Rote-Linsen-Frikadellen 47
- 34. Mediterrane Linsen-Gemüse-Puffer 48
- 35. Kichererbsen-Zucchini-Taler 49
- 36. Bohnenbällchen in Tomatensauce 50
- 37. Gefüllte Auberginen mit Linsen 51
- 38. Paprikaschoten mit Kichererbsen und Reis 52
- 39. Tofu mit Tomaten, Oliven und Oregano 53
- 40. Tempeh-Gemüse-Spieße mit Zitrone 54

Teil 5 - Kartoffeln, Getreide und sättigende Beilagen 55

- 41. Gefüllte Kartoffeln mit Thunfisch 56
- 42. Mediterrane Kartoffelspalten 57
- 43. Kartoffel-Hähnchen-Bites mit Kräutern 58
- 44. Süßkartoffelwürfel mit Thymian 59
- 45. Knusprige Polenta-Pistazien-Ecken 60
- 46. Couscous-Gemüse-Päckchen 61
- 47. Bulgurbällchen mit Petersilie 62
- 48. Quinoa-Gemüse-Taler 63
- 49. Vollkorn-Pita mit Kräutern 64
- 50. Mediterrane Reis-Gemüse-Bällchen 65

Teil 6 - Fischgerichte nach mediterraner Art 66

- 51. Zitronenlachs mit Dill 67
- 52. Kabeljau mit Tomaten und Oliven 68
- 53. Doradenfilet mit mediterranen Kräutern 69
- 54. Forellenfilet mit Zitrone und Petersilie 70
- 55. Lachs auf Zucchini-Paprika-Gemüse 71
- 56. Thunfisch-Zucchini-Frikadellen 72
- 57. Sardinen-Tomaten-Päckchen 73
- 58. Garnelen mit Knoblauch und Kräutern 74
- 59. Fischbällchen mit Zitronen-Joghurt-Dip 75
- 60. Mediterrane Fisch-Artischocken-Spieße 76

Teil 7 - Geflügelgerichte 77

- 61. Zitronen-Kräuter-Hähnchen 78
- 62. Mediterrane Hähnchenbrust mit Tomaten 79
- 63. Mediterrane Hähnchenkeulen mit buntem Gemüse 80
- 64. Knusprige Hähnchenstreifen mit Haferpanade 81
- 65. Hähnchen mit Oliven und Oregano 82
- 66. Gefüllte Hähnchenbrust mit Spinat und Feta 83
- 67. Putenfilet mit Fenchel und Zitrone 84
- 68. Puten-Zucchini-Frikadellen 85
- 69. Geflügel-Gemüse-Päckchen 86
- 70. Hähnchen-Kürbis-Spieße 87

Teil 8 - Schnelle Hauptgerichte und Aufläufe 88

- 71. Mediterraner Zucchini-Tomaten-Auflauf 89
- 72. Auberginenaufbau mit Linsen 90
- 73. Brokkoli-Feta-Auflauf 91

74. Weiße-Bohnen-Auflauf mit Tomaten	92
75. Kichererbsen-Gemüse-Auflauf	93
76. Vollkorn-Gnocchi mit Tomaten und Spinat	94
77. Gefüllte Portobello-Pilze mit Quinoa	95
78. Mediterrane Gemüse-Pita	96
79. Falafel-Bowl mit Airfryer-Gemüse	97
80. Lachs-Kartoffel-Bowl mit Zitronendressing	98

Teil 9 - Gesunde Desserts und Gebäck 99

81. Bratäpfel mit Haferflocken und Walnüssen	100
82. Birnen mit Zimt und Mandeln	101
83. Pfirsiche mit Joghurt und Pistazien	102
84. Feigen mit Walnüssen und Honig	103
85. Bananen-Hirse-Küchlein	104
86. Zitronen-Joghurt-Muffins	105
87. Apfel-Mandel-Muffins	106
88. Haferkekse mit Datteln	107
89. Mandel-Orangen-Küchlein	108
90. Beeren-Hafer-Crumble	109

Bonus 110

14-Tage-Blue-Zone-Airfryer-Wochenplan	110
Snackideen für die 14 Tage	111
Mediterrane Basis-Einkaufsliste für deine Airfryer-Küche	112
Vorratsliste für die Blue-Zone-Küche	115
Garzeiten für Gemüse, Hülsenfrüchte, Fisch und Geflügel	117
10 mediterrane Marinaden und Gewürzmischungen	119
Baukasten für ausgewogene Airfryer-Gerichte	121
Zutaten-Austauschliste	122
Tipps für Meal Prep und Resteverwertung	123
Saisonkalender für mediterranes Obst und Gemüse	124

Schlusswort 125

Mediterran genießen und genussvoll älter werden	125
---	-----

Einleitung

Willkommen in der Blue-Zone-Airfryer-Küche

Mediterraner Genuss und unkompliziertes Kochen passen hervorragend zusammen. Dieses Kochbuch zeigt dir, wie du Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Kartoffeln, Fisch, Geflügel, Nüsse, Samen und weitere ausgewählte Zutaten abwechslungsreich in der Heißluftfritteuse zubereitest.

Die Rezepte orientieren sich an einer überwiegend pflanzenbetonten, mediterranen Ernährungsweise. Sie sind von den traditionellen Essgewohnheiten jener Regionen inspiriert, in denen auffallend viele Menschen ein hohes Alter erreichen. Diese Gebiete werden häufig als Blue Zones bezeichnet.

Dabei geht es nicht um strenge Regeln oder komplizierte Ernährungspläne. Im Mittelpunkt stehen einfache Gerichte, frische Zutaten, maßvolle Portionen und bewusster Genuss. Die Heißluftfritteuse unterstützt dich dabei, viele Speisen mit wenig zusätzlichem Öl zuzubereiten und dennoch aromatische, goldbraune und knusprige Ergebnisse zu erzielen.

Die Rezepte wurden so gestaltet, dass sie auch für Anfänger gut umsetzbar sind. Du benötigst weder außergewöhnliche Kochkenntnisse noch einen besonders großen Vorratsschrank. Viele Zutaten kannst du flexibel austauschen und an deinen Geschmack, die jeweilige Saison oder deinen persönlichen Bedarf anpassen.

Was die Ernährung langlebiger Regionen auszeichnet

Als Blue Zones werden Regionen bezeichnet, in denen überdurchschnittlich viele Menschen lange leben und bis ins hohe Alter vergleichsweise aktiv bleiben. Zu den bekanntesten Gebieten gehören Okinawa in Japan, die Halbinsel Nicoya in Costa Rica, Loma Linda in den USA sowie die Mittelmeerregionen Sardinien und Ikaria.

Die traditionellen Ernährungsweisen dieser Regionen unterscheiden sich voneinander. Dennoch weisen sie einige Gemeinsamkeiten auf:

- Gemüse bildet einen wichtigen Bestandteil der täglichen Mahlzeiten.
- Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Kichererbsen werden regelmäßig gegessen.
- Vollkornprodukte, Kartoffeln oder andere naturbelassene Kohlenhydratquellen sorgen für Sättigung.
- Nüsse und Samen ergänzen den Speiseplan in kleinen Mengen.
- Fleisch wird häufig seltener und in kleineren Portionen verzehrt.
- Fisch spielt besonders in manchen Küstenregionen eine Rolle.
- Stark verarbeitete Lebensmittel und stark gezuckerte Produkte werden traditionell nur selten gegessen.
- Mahlzeiten werden bewusst und häufig gemeinsam mit anderen genossen.

Nicht ein einzelnes Lebensmittel entscheidet über Gesundheit oder Lebenserwartung. Vielmehr kommt es auf das Zusammenspiel der gesamten Lebensweise an. Neben der Ernährung gehören dazu regelmäßige Alltagsbewegung, soziale Kontakte, ausreichende Erholung und ein strukturierter Tagesablauf.

Dieses Buch konzentriert sich auf die kulinarische Seite: einfache, überwiegend pflanzliche und mediterran inspirierte Gerichte, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.

Mediterrane Ernährung einfach erklärt

Die mediterrane Ernährung orientiert sich an den traditionellen Essgewohnheiten verschiedener Länder rund um das Mittelmeer. Dabei handelt es sich nicht um eine kurzfristige Diät, sondern um eine vielseitige Form der Alltagsküche.

Im Mittelpunkt stehen:

- Gemüse und Obst
- Bohnen, Linsen und Kichererbsen
- Vollkorngetreide
- Kartoffeln
- Nüsse und Samen
- Kräuter und Gewürze
- Olivenöl in maßvollen Mengen
- Fisch und Meeresfrüchte
- Naturjoghurt, Käse und Eier in passenden Portionen
- Geflügel als gelegentliche Ergänzung

Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte liefern Ballaststoffe und tragen zu abwechslungsreichen Mahlzeiten bei. Kräuter, Knoblauch, Zitrone, Tomaten und Gewürze sorgen für Geschmack, sodass große Mengen Salz oder schwere Saucen häufig nicht notwendig sind.

Für die mediterrane Küche musst du nicht jeden Tag aufwendig kochen. Eine einfache Mahlzeit kann bereits aus geröstetem Gemüse, Kichererbsen, einem Vollkornprodukt und einem Joghurt-Kräuter-Dip bestehen. Genau hier zeigt die Heißluftfritteuse ihre Stärke: Sie ermöglicht unkomplizierte Gerichte mit kurzen Vorbereitungszeiten.

Die wichtigsten Lebensmittel für deine Küche

Mit einem überschaubaren Vorrat kannst du viele Rezepte aus diesem Buch zubereiten.

Gemüse

Besonders gut geeignet sind:

- Auberginen
- Zucchini
- Paprika
- Tomaten
- Brokkoli
- Blumenkohl
- Fenchel
- grüne Bohnen
- Süßkartoffeln
- Möhren
- Champignons
- Spinat
- rote Zwiebeln

- Knoblauch

Frisches Gemüse kannst du je nach Saison durch tiefgekühlte Varianten ersetzen. Achte darauf, überschüssige Feuchtigkeit möglichst zu entfernen, bevor du das Gemüse in den Airfryer gibst.

Hülsenfrüchte

Kichererbsen, Linsen und Bohnen gehören zu den wichtigsten pflanzlichen Eiweiß- und Ballaststoffquellen der Rezepte. Für eine schnelle Zubereitung eignen sich vorgekochte Produkte aus dem Glas oder der Dose. Spüle sie vor der Verwendung gründlich ab und lasse sie gut abtropfen.

Getreide und sättigende Grundlagen

Praktische Basiszutaten sind:

- Haferflocken
- Vollkornbrot
- Vollkorn-Couscous
- Bulgur
- Quinoa
- Naturreis
- Polenta
- Vollkorn-Pita
- Kartoffeln und Süßkartoffeln

Reis, Bulgur oder Quinoa müssen in vielen Fällen vorgekocht werden, bevor sie im Airfryer weiterverarbeitet werden.

Nüsse und Samen

Mandeln, Walnüsse, Pistazien, Sesam, Sonnenblumenkerne und Leinsamen ergänzen herzhafte und süße Gerichte. Da sie energiereich sind, reichen meist kleine Mengen aus.

Kräuter und Gewürze

Für mediterranes Aroma sorgen unter anderem:

- Basilikum
- Oregano
- Thymian
- Rosmarin
- Petersilie
- Dill
- Kreuzkümmel
- Paprikapulver
- schwarzer Pfeffer
- Zimt

Frische Kräuter gibst du am besten erst nach dem Garen hinzu. Getrocknete Kräuter kannst du bereits vor dem Garen mit den übrigen Zutaten vermischen.

Weitere Grundzutaten

Olivenöl, Zitronensaft, Naturjoghurt, Feta, Eier, passierte Tomaten, Tomatenmark und ungesalzene Gemüsebrühe ermöglichen zahlreiche Kombinationen. Prüfe bei verpackten Lebensmitteln die

Zutatenliste und wähle möglichst Produkte mit wenig zugesetztem Zucker und einer überschaubaren Zutatenliste.

So funktioniert die Heißluftfritteuse

Eine Heißluftfritteuse arbeitet wie ein kompakter Umluftofen. Ein Heizelement erzeugt Wärme, während ein Ventilator die heiße Luft schnell im Garraum verteilt. Dadurch werden Lebensmittel von mehreren Seiten gegart und können eine knusprige Oberfläche entwickeln.

Damit die heiße Luft zirkulieren kann, solltest du den Garkorb nicht zu voll beladen. Liegen die Lebensmittel dicht übereinander, garen sie häufig ungleichmäßig und bleiben weicher.

Für gute Ergebnisse helfen folgende Grundregeln:

- Schneide die Zutaten möglichst gleichmäßig.
- Trockne feuchte Lebensmittel vor dem Würzen ab.
- Verwende Öl sparsam und verteile es gleichmäßig.
- Lasse zwischen größeren Zutaten etwas Abstand.
- Schüttele oder wende die Zutaten während des Garens.
- Kontrolliere empfindliche Lebensmittel lieber etwas früher.
- Passe Zeit und Temperatur an dein Gerät an.

Die Leistung und Größe unterscheiden sich von Modell zu Modell. Daher sind die Garzeiten in diesem Buch als zuverlässige Richtwerte zu verstehen.

Temperaturen und Garzeiten richtig wählen

Die meisten Airfryer-Gerichte werden bei Temperaturen zwischen 160 und 200 °C zubereitet.

Orientierung für verschiedene Lebensmittel

Lebensmittel	Temperatur	Ungefähre Garzeit
Weiches Gemüse	175–185 °C	8–15 Minuten
Festes Gemüse	180–195 °C	15–25 Minuten
Kartoffelspalten	190–200 °C	18–28 Minuten
Hülsenfruchtbällchen	180–190 °C	10–18 Minuten
Fischfilet	170–185 °C	8–15 Minuten
Geflügel	180–195 °C	12–22 Minuten
Muffins und Küchlein	150–170 °C	10–20 Minuten
Nüsse und Samen	150–165 °C	3–8 Minuten

Kleine Stücke garen schneller als große. Auch die Ausgangstemperatur spielt eine Rolle: Direkt aus dem Kühlschrank benötigte Zutaten brauchen gegebenenfalls etwas länger.

Beginne beim ersten Versuch mit der kürzeren angegebenen Garzeit. Verlängere sie anschließend in kleinen Schritten, bis das gewünschte Ergebnis erreicht ist.

Fisch und Geflügel müssen vollständig durchgegart sein. Bei Geflügel sollte die Kerntemperatur an der dicksten Stelle mindestens 75 °C erreichen. Ein Küchenthermometer erleichtert die Kontrolle.

Welche Formen und Einsätze geeignet sind

Für Aufläufe, Eierspeisen, Muffins und Gerichte mit Sauce benötigst du eine passende Form. Geeignet sind grundsätzlich hitzebeständige Materialien, die auch im Backofen verwendet werden dürfen.

Dazu gehören:

- kleine Metallformen
- Silikonformen
- ofenfeste Glasformen
- Keramikformen
- Muffinförmchen aus Silikon
- gelochte Backpapier-Einsätze
- kleine Grillschalen

Die Form muss sicher in den Garkorb passen. Rundherum sollte möglichst etwas Platz bleiben, damit die heiße Luft zirkulieren kann.

Leeres Backpapier darf nicht während des Vorheizens in das Gerät gelegt werden. Der Luftstrom kann es anheben und gegen das Heizelement drücken. Beschwere es deshalb immer ausreichend mit Lebensmitteln.

Verwende keine Kunststoffbehälter und kein Geschirr, das nicht ausdrücklich als hitzebeständig gekennzeichnet ist. Beachte außerdem die Hinweise des Geräteherstellers.

Weniger Öl, trotzdem aromatisch und knusprig

Für viele Airfryer-Rezepte genügen ein bis zwei Teelöffel Öl. Manche Zutaten, beispielsweise Nüsse, Lachs oder Käse, enthalten bereits eigenes Fett und benötigen kaum zusätzliches Öl.

Für eine gleichmäßige Verteilung kannst du das Öl zunächst mit den Gewürzen vermischen und anschließend unter die Zutaten geben. Ein Pinsel oder eine geeignete Ölsprühflasche hilft ebenfalls bei der sparsamen Dosierung.

Für eine knusprige Oberfläche sind außerdem folgende Punkte wichtig:

- Zutaten vor dem Garen gut abtrocknen.
- Gemüse nicht zu klein schneiden.
- Den Garkorb nicht überfüllen.
- Lebensmittel nach der Hälfte der Zeit wenden oder schütteln.
- Marinaden nicht zu flüssig anrühren.
- Erst unmittelbar vor dem Garen salzen, wenn eine Zutat viel Wasser abgibt.
- Fertige Speisen sofort servieren.

Geschmack entsteht nicht nur durch Öl. Zitronenschale, Knoblauch, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Rosmarin, Thymian und frische Kräuter verleihen den Gerichten ein kräftiges Aroma.

Tipps für die Zubereitung als Anfänger

Bereite beim ersten Mal nicht mehrere unbekannte Komponenten gleichzeitig zu. Beginne mit einem einfachen Gemüsegericht oder Kartoffelrezept und lerne dabei kennen, wie schnell dein Gerät arbeitet.

Diese Tipps erleichtern dir den Einstieg:

1. Lies das Rezept vollständig durch, bevor du beginnst.
2. Stelle alle Zutaten und Hilfsmittel bereit.
3. Schneide die Lebensmittel in ähnlich große Stücke.
4. Heize das Gerät vor, wenn es im Rezept oder in der Bedienungsanleitung empfohlen wird.
5. Kontrolliere das Gericht einige Minuten vor dem Ende der Garzeit.
6. Wende oder schüttele die Zutaten, wenn dies angegeben ist.
7. Verlängere die Garzeit nur schrittweise.
8. Notiere dir Anpassungen für dein Gerät.
9. Lasse heiße Formen kurz abkühlen, bevor du sie herausnimmst.
10. Reinige den Garkorb nach jeder Verwendung.

Falls dein Airfryer kleiner ist, bereite größere Mengen in zwei Durchgängen zu. Das dauert zwar etwas länger, führt aber meist zu einem besseren Ergebnis.

Sicherheit, Reinigung und Aufbewahrung

Stelle die Heißluftfritteuse auf eine stabile und hitzebeständige Fläche. Die Lüftungsöffnungen müssen frei bleiben. Halte ausreichend Abstand zu Wänden, Schränken und anderen Gegenständen.

Während des Betriebs werden der Garkorb, die Einsätze und teilweise auch das Gehäuse sehr heiß. Verwende Topfhandschuhe und stelle heiße Formen nur auf hitzebeständige Unterlagen. Öffne den Garkorb vorsichtig, da heißer Dampf austreten kann.

Ziehe vor der Reinigung den Netzstecker und lasse das Gerät vollständig abkühlen. Entferne Speisereste mit einem weichen Schwamm und mildem Spülmittel. Scheuernde Reinigungsmittel oder Metallgegenstände können die Beschichtung beschädigen. Ob einzelne Teile spülmaschinengeeignet sind, entnimmst du der Bedienungsanleitung.

Lasse zubereitete Speisen nicht unnötig lange bei Raumtemperatur stehen. Reste sollten zeitnah abgekühlt, in gut verschließbaren Behältern im Kühlschrank aufbewahrt und gewöhnlich innerhalb von ein bis zwei Tagen verbraucht werden. Gerichte mit Fisch, Eiern oder Geflügel solltest du besonders sorgfältig kühlen und vor dem Verzehr vollständig erhitzen.

Mit diesen Grundlagen bist du gut vorbereitet, um die 90 mediterran inspirierten Airfryer-Rezepte auszuprobieren und Schritt für Schritt deine eigenen Lieblingskombinationen zu entdecken.

Teil 1 - Mediterranes Frühstück

1. Tomaten-Eier aus dem Airfryer

VORBEREITUNGSZEIT	GARZEIT	PORTIONEN
8 Minuten	10-13 Minuten	2



Zutaten

- 4 Eier
- 200 g Cherrytomaten
- ½ kleine rote Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- ½ TL getrockneter Oregano
- 1 EL gehackte Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Die Cherrytomaten waschen und halbieren. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Tomaten und Zwiebel mit Olivenöl, Oregano, etwas Salz und Pfeffer vermengen.
3. Die Mischung auf zwei kleine, hitzebeständige Förmchen verteilen.
4. Bei **180 °C etwa 5 Minuten** im Airfryer vorgaren.
5. In der Mitte jeder Form zwei kleine Vertiefungen bilden und jeweils zwei Eier hineinschlagen.
6. Bei **165 °C weitere 5-8 Minuten** garen, bis das Eiweiß gestockt ist. Das Eigelb darf je nach Geschmack noch leicht weich bleiben.
7. Mit Petersilie bestreuen und warm servieren.

Tipp: Dazu passt eine Scheibe geröstetes Vollkornbrot.

2. Spinat-Feta-Eierförmchen

VORBEREITUNGSZEIT	GARZEIT	PORTIONEN
8 Minuten	10-12 Minuten	2



Zutaten

- 4 Eier
- 100 g frischer Babyspinat
- 60 g Feta
- 2 EL Naturjoghurt
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ TL getrockneter Oregano
- 1 TL Olivenöl
- Pfeffer
- wenig Salz

Zubereitung

1. Den Babyspinat waschen, gut trocknen und grob hacken.
2. Die Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden.
3. Eier und Naturjoghurt in einer Schüssel verquirlen.
4. Spinat, Frühlingszwiebel und Oregano unterrühren. Mit Pfeffer und wenig Salz würzen.
5. Zwei kleine, hitzebeständige Formen dünn mit Olivenöl einfetten.
6. Die Eiermischung hineingeben und den Feta darüberkrümeln.
7. Bei **165 °C etwa 10-12 Minuten** garen, bis die Eier vollständig gestockt sind.
8. Vor dem Servieren 2 Minuten ruhen lassen.

Tipp: Da Feta bereits salzig ist, solltest du zusätzliches Salz sparsam verwenden.