

# Zucchini-Frittata mit Feta

Die Zucchini-Frittata mit Feta ist ein unkompliziertes, köstliches Ofengericht mit viel Geschmack und wenig Aufwand. Ideal für die leichte Küche und als Low Carb Gericht.

**Verfasser:** kochspezi

**Arbeitszeit:** 10 min

**Koch/Backzeit:** 20 min

**Gesamtzeit:** 30 min



## Zutaten

|            |                                             |
|------------|---------------------------------------------|
| 200 g      | Zucchini                                    |
| 2 EL       | Olivenöl extra vergine (oder Butterschmalz) |
| 4 Stk.     | <a href="#">Eier</a>                        |
| 2 EL       | <a href="#">Parmesan</a> (gerieben)         |
|            | <a href="#">Salz und Pfeffer</a>            |
| 100 g      | Feta                                        |
| 1 Handvoll | <a href="#">Oliven</a> (entsteint)          |
| 1 Prise    | Italienische Kräuter (getrocknet)           |

## Zubereitung

1. Um eine feine **Zucchini-Frittata mit Feta** zuzubereiten, den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. In einer ofenfesten Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Zuccinischeiben von beiden Seiten ca. 5 Minuten braten, bis sie leicht gebräunt sind.
2. Nun die Eier mit geriebenen [Parmesan](#), Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen. Die

Eiermasse gleichmäßig über die Zucchini in der Pfanne gießen. Kurz stocken lassen, dann Feta-Würfel und Oliven darauf verteilen. Die Pfanne direkt in den vorgeheizten Backofen stellen und 10–15 Minuten backen, bis die Frittata goldgelb und gestockt ist. Vom Ofen nehmen, mit italienischen Kräutern bestreuen und heiß servieren.

### Unsere Empfehlung

Bratpfanne 32 cm, mit  
kratzfester Titanium

antihaft-Beschichtung



[hier bestellen](#)



### Tipp

Zur Zucchini-Frittata frisches, knuspriges Vollkornbrot, Baguette oder Ciabatta reichen.