Zucchini-Frittata

In dem Rezept der italienischen Zucchini-Frittata steht ein vitaminreicher und leicht verdaulicher Gartenkürbis im Mittelpunkt.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 25 min

Zutaten

2 Stk.	Zucchini
2 Stk.	Knoblauchzehe
0.5 Bündel	Thymian
1 EL	Öl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
4 Stk.	Eier
4 EL	Milch
60 g	Parmesan (gerieben)

Zubereitung

1. Eine kleine Zucchini für die Frittata anfangs gründlich waschen. Knoblauch abziehen und fein zerhacken. Zucchini in grobe Teile hobeln und in eine Schüssel geben. Mit den frischen Thymianblättchen und dem Knoblauch zu vermischen.

2. Eine Pfanne mit Öl auf dem Herd platzieren, erhitzen und Zucchinistücke 5 Minuten anbraten. Im Anschluss dazu salzen und pfeffern – Hitze reduzieren.

3. Eier mit Milch in einer Schüssel mit Pfeffer und Salz würzen und mit einem Quirl kräftig aufschlagen. Im Anschluss in die Pfanne gießen und diese mit einem Deckel verschließen. Gemüse und Milch 10 Minuten lang stocken lassen. Glänzt die Oberfläche, Frittata auf die andere Seite vorsichtig wenden.

4. Parmesan frisch reiben und diesen auf die Frittata streuen, abermals mit einem Deckel

verschließen und den Käse schmelzen lassen.

Tipp

Vor dem Servieren die Zucchini-Frittata in 4 Stücke trennen und zu einem Glas fruchtigem Weißwein und einem bunten Salat genießen.