

Zucchini - Frittata bei SehrLecker.de



Die Zutaten:

5 Eier, 4-5 Esslöffel ger. Parmesankäse, 250 ml süße Sahne, 1 Bund Lauchzwiebeln, 2-3 mittelgroße Zucchini, Salz, Pfeffer, Muskatnuß, Olivenöl zum Anbraten, Butter zum Einfetten.

Die Vorbereitungen:

Backofen auf 200° C vorheizen (Ober - Unterhitze).

Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Zucchini in dünne Scheiben hobeln.

Eier mit dem Schneebesen verquirlen, süße Sahne und den geriebenen Parmesan hinzugeben und alles gut mit Salz, Pfeffer und Muskatnuß würzen.

Quicheform ausbuttern.

Die Zubereitung:

Lauchzwiebelringe in etwas Olivenöl anbraten. Anschließend die Zucchinischeiben dazugeben und mitanbraten (bis sie weich sind). Evt. noch etwas Öl dazugeben. Gemüse salzen und pfeffern.

Eiermasse zu 3/4 in die Quicheform einfüllen, mit einer Gabel das Gemüse auf die Eiermasse geben und die restliche Eiermasse darauf verteilen. Im Backofen - mittlere Schiene - 30 Minuten backen.

Guten Appetit!