Rezept

Gemüse-Frittata mit Zucchini

Ein Rezept von Gemüse-Frittata mit Zucchini, am 19.05.2025

Zutaten

- **250 g** kleine, feste Zucchini (oder anderes Lieblingsgemüse)
- **4 EL** Olivenöl
- Pfeffer aus der Mühle
- **5** Eier
- **1** kleine Zwiebel
- **2** Knoblauchzehen
- Salz
- **1 Bund** Schnittlauch
- **5 EL** Milch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal

Zubereitung

1. Zucchini waschen, die Enden knapp abschneiden. Zucchini in Scheibchen, dann in feine Stifte schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. In einer Pfanne das Olivenöl heiß werden lassen. Zucchinistifte mit Zwiebel und Knoblauch einrühren und anbraten, salzen und pfeffern.

2. Schnittlauch waschen und fein aufschneiden. Eier mit Milch verquirlen, salzen und pfeffern. Die Hälfte vom Schnittlauch untermischen. Eiermilch über die Zucchinistifte gießen, die Pfanne anheben und drehen, damit sich alles gleichmäßig verteilt. Bei schwacher Hitze stocken lassen.

3. Die Frittata dann auf einen Teller oder umgedrehten Deckel gleiten lassen, mit der ungebackenen Seite wieder zurück in die Pfanne und in ungefähr 5 Minuten fertigbacken.