

Rezept

Italienische Gemüse-Frittata mit Parmesan

Ein Rezept von Italienische Gemüse-Frittata mit Parmesan, am 28.06.2026

Zutaten

75 g Parmesan	6 EL Milch oder Sahne
6 Eier (M)	Salz
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
2 Zwiebeln	1 Zucchini
100 g Kirschtomaten	2 EL Butter oder Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Backofen auf 200° vorheizen. Den Parmesan reiben, die Hälfte davon mit Milch oder Sahne und Eiern verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3. Zwiebeln schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Zucchini waschen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebeln und Zucchini salzen und pfeffern und mit Butter oder Öl in einer großen ofenfesten beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze zugedeckt insgesamt 7 Min. dünsten. Nach ca. 5 Min. die Tomaten dazugeben und ohne Deckel 2 Min. weiter dünsten.

4. Käse-Eier-Sahne dazugießen, 2 Min. auf dem Herd stocken lassen. Den restlichen Käse darüberstreuen und 10-12 Min. im Ofen (Mitte) backen. Die Frittata aus dem Ofen nehmen und aus der Pfanne auf ein großes Brett gleiten lassen. In 4 oder 8 Tortenstücke schneiden, servieren. Dazu passen Blattsalate sehr gut.