Rezept

Italienische Zucchini-Frittata

Ein Rezept von Italienische Zucchini-Frittata, am 30.05.2025

Zutaten

600 g	kleine Zucchini
6 EL	Öl
1 Bund	gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Thymian, Salbei)
2 EL	Mehl
	Salz
6	Eier

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen und längs in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mit dem Mehl bestäuben. Jeweils 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini in 4-5 Portionen von beiden Seiten goldbraun braten, salzen und auf Küchenpapier entfetten.

2. Die Kräuter waschen und trockenschütteln, die Blättchen fein hacken. Die Eier mit den Kräutern und etwas Salz verschlagen.

3. Etwas Öl in der Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, die Hälfte der Eiermischung hineingießen. Die Zucchini einschichten, die restliche Eiermasse darüber gießen. Zugedeckt in 8-10 Min. stocken lassen. Wenden (flachen Deckel oder Teller auflegen, umdrehen, Frittata wieder in die Pfanne gleiten lassen), weitere 5-8 Min. braten. In Stücken servieren.