

Rezept

## Vegetarische Zucchini-Frittata

Ein Rezept von Vegetarische Zucchini-Frittata, am 01.10.2023

### Zutaten

<b>400 g</b> junge Zucchini	<b>1</b> Zwiebel
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>3 EL</b> Olivenöl
Salz und Pfeffer	<b>1 Bund</b> Petersilie
<b>150 g</b> Feta	<b>7</b> Eier

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

### Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen, längs vierteln und quer in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zucchini, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 2 Min. dünsten. Abkühlen lassen.
2. Die Petersilie waschen und die Blättchen fein hacken. Den Käse in Würfel schneiden oder zerkrümeln. Die Eier verquirlen, Petersilie, Käse und Zucchini Mischung unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. 2 EL Öl in einer Pfanne erwärmen. Die Eimasse hineingießen und bei schwacher Hitze in etwa 15 Min. stocken und leicht braun werden lassen. Auf einen Teller gleiten lassen, mit einem zweiten Teller bedecken, die beiden Teller zusammen umdrehen. Die Frittata mit der ungebackenen Seite nach unten in die Pfanne geben und noch etwa 10 Min. backen, bis sie schön braun ist. Warm oder abgekühlt servieren.