

Rezept

# Zucchini-Frittata mit Spirelli

Ein Rezept von Zucchini-Frittata mit Spirelli, am 20.04.2024

## Zutaten

2	Zucchini	1	Zwiebel
50 g	Bergkäse	4 Zweige	Thymian
4	Eier		Salz
	Pfeffer	3 Msp.	edelsüßes Paprikapulver
3 EL	Öl		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 345 kcal, 25 g F, 24 g EW, 7 g KH

## Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen und die Enden abschneiden. Die Zucchini mit dem Spiralschneider in dünne Streifen hobeln, diese kürzer schneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Käse fein reiben. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
2. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen, darin die Zwiebel goldbraun andünsten. Die Zucchininudeln zugeben, salzen, pfeffern und unter Rühren 3-5 Min. bei starker Hitze braten, bis sie leicht bräunen. Zuletzt den Thymian unterrühren. Die Zucchininudeln aus der Pfanne nehmen und mit einer Gabel zu 4 »Nestern« formen.
3. Die Pfanne mit Küchenpapier säubern, das übrige Öl darin erhitzen. Die Eier hineingießen. Die Zucchininudel-Nester sofort in die Eier geben und mit einem Pfannenwender leicht platt drücken. Den geriebenen Käse aufstreuen und leicht andrücken. Bei mittlerer Hitze 3-5 Min. garen, bis die Eimasse gestockt ist. Die Frittata zum Wenden auf einen Teller gleiten lassen und auf der anderen Seite in 2-3 Min. fertig backen.