

## Rezept

# Zucchini-Frittata mit geröstetem Salbei

Ein Rezept von Zucchini-Frittata mit geröstetem Salbei, am 26.05.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> Zucchini	<b>1</b> rote Zwiebel
<b>½ Bund</b> Petersilie	<b>8</b> Eier (M)
<b>150 ml</b> Pflanzendrink (Hafer- oder Reisdrink)	<b>½ TL</b> gemahlener Bockshornklee
<b>½ TL</b> gemahlene Kurkuma	Meersalz
Pfeffer	<b>4 EL</b> Butter
<b>150 g</b> cremiger Ziegenkäse	<b>30 g</b> Pinienkerne
<b>12</b> Salbeiblätter	<b>1 TL</b> rosa Pfefferkörner

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 160° vorheizen. Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter grob hacken.
2. Eier, Pflanzendrink, Bockshornklee, Kurkuma, Salz, Pfeffer und Petersilie in einer Schüssel verquirlen. In einer ofenfesten Pfanne (30 cm Ø) 2 EL Butter erhitzen. Zucchini und Zwiebel darin braten, bis sie leicht Farbe annehmen. Die Eiermasse zugießen und den Ziegenkäse in Flöckchen darauf verteilen. (Alternativ gebratenes Gemüse, Eiermasse und Käse in eine Auflaufform geben.) Die Frittata im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen, bis die Eiermasse gestockt ist.
3. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei kleiner Hitze goldbraun rösten, herausnehmen. Die Salbeiblätter waschen und sorgfältig trocken tupfen. Die übrige Butter (2 EL) in der Pfanne erhitzen und die Salbeiblätter darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig rösten. Auf Küchenpapier entfetten.
4. Die Frittata aus dem Ofen nehmen, Pinienkerne und Salbeiblätter darauf verteilen. Mit rosa Pfeffer bestreuen und servieren.