

Rezept

Zucchini-Lauch-Frittata

Ein Rezept von Zucchini-Lauch-Frittata, am 19.04.2024

Zutaten

250 g junge Zucchini	1 dünne Stange Lauch
2 Knoblauchzehen	50 g in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
4 Eier	4 EL Sahne
Salz	Pfeffer
3 EL Olivenöl	150 g Scamorza (ger. Mozzarella)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Zucchini putzen, waschen, in feine Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen, hellgrüne und weiße Teile in dünne Ringe schneiden. Knoblauch schälen, klein würfeln. Tomaten in Streifen schneiden. Eier, Sahne, Salz und Pfeffer verrühren.
2. Ofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Öl in einer großen, ofenfesten Pfanne erhitzen. Zucchini und Lauch darin 2-3 Min. anbraten, salzen und pfeffern. Tomaten und Knoblauch kurz mitbraten. Eiersahne darübergießen und in 5 Min. stocken lassen. Käse grob raspeln. Frittata damit bestreuen und im Ofen (unten) weitere 20 Min. stocken lassen. Warm oder kalt servieren.