

Rezept

Zucchinifrittata

Ein Rezept von Zucchinifrittata, am 13.05.2025

Zutaten

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| 1 Zucchini (ca. 200 g) | 1 kleine Zwiebel |
| 2 Eier | 2 EL Sahne (oder Milch) |
| Salz | Pfeffer |
| edelsüßes Paprikapulver | 1 EL Olivenöl |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal

Zubereitung

1. Den Zucchini waschen, putzen und auf einer Gemüsereibe grob raspeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

2. Die Eier in eine kleine Schüssel aufschlagen, die Sahne zugeben und alles mit einem Schneebesen verquirlen. Die Eirmischung mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

3. Das Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne heiß werden lassen, die Zwiebel darin hellbraun andünsten. Die Zucchini raspel dazugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten. Die Eiermasse darüber gießen, mit einem Deckel abdecken und in ca. 4 Min. stocken lassen. Zum Wenden vorsichtig auf einen Teller gleiten lassen, umgedreht in die Pfanne zurückgeben und in 2-3 Min. fertig braten.