

Frittata mit Gemüse und Käse

Zutaten

(Für 1 Frittata - 28 cm)

- 1 Zucchini
- 10-12 Kirschtomaten
- Salz & Pfeffer
- 1 rote Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- 1 Lauch
- 7 Eier
- 125 ml Küchensahne
- 1 EL Mehl
- schwarze Oliven
- 250 g Reibekäse
- etwas Muskat
- 1 Stange Frühlingslauch

Zubereitung

1. Zucchini und Lauch in grobe Stücke schneiden. Kirschtomaten halbieren und Knoblauch sowie Zwiebel zerkleinern.
2. Viel Olivenöl in der Bratpfanne erhitzen. Zucchini, Knoblauch und Zwiebeln darin anbraten.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nun den Lauch mit anbraten. Sobald das Gemüse Farbe bekommt, Oliven und Tomaten hinzugeben.
4. Den Backofen auf 160 Grad vorheizen. In einer Schale Eier mit Küchensahne, Mehl, Salz und Pfeffer verquirlen. Ca. 180 g Reibekäse und etwas Muskat hinzugeben.
5. Das heiße Gemüse unter die Ei-Masse heben und danach wieder in die Pfanne geben. 5 Minuten braten lassen.
6. Frühlingslauch und restlichen Käse auf der Frittata verteilen. Für ca. 17 Minuten backen. Heiß servieren und genießen. Guten Appetit!



Die besten
Rezepte von:

Bernd Zehner

