

Zucchini- Frühlingszwiebel Frittata

T. Grandits



Rezept für 4

Zutaten

2 mittelgrosse Zucchini
2 Frühlingszwiebeln,
gewaschen
2 EL Olivenöl
1 Handvoll Petersilie, grob
gehackt
4 Eier
2 Eiweiss
300 ml Milch
Salz
schwarzer Pfeffer aus der
Mühle
Grün von 1
Frühlingszwiebel

Zubereitung

Die Zucchini und Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne im Olivenöl kurz anbraten. Die Petersilie dazugeben. Die restlichen Zutaten verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die Pfanne geben. Bei mittlerer Temperatur stocken lassen, in den vorgeheizten Garraum schieben und 6 Minuten mit Heissluft 200 °C goldbraun fertig garen. Grün von einer Frühlingszwiebel in schräge Streifen schneiden und in etwas Olivenöl knusprig braten. Auf die gestürzte Frittata geben.



Anrichten

Garstufe

Mit Vorheizen

6 Minuten | Heissluft 200 °C