

Zucchini Frittata

Hallo!
Gehört es Euch auch manchmal so, dass Ihr keine Idee für ein
gesundes, schnelles und leckeres Abendessen habt? Bei uns
beschweren sich die Kinder hin und wieder, dass es immer das
Gleiche gibt.



Gestern gab es also, da wir ja soooo viele Zucchini haben, eine Zucchini-Frittata. Frittata ist ein italienisches Omelett.



Zucchini-Frittata (für 2-3 Personen)

Zutaten:

400 g gelbe/grüne Zucchini

Kräuter (Petersilie, Thymian, Schnittlauch ...)

2 Knoblauchzehen

4 Eier

100 g Schafskäse

Kräutersalz

Pfeffer

Öl

Zucchini schälen und grob reiben. Zucchini in ein Sieb geben und etwas stehen lassen, damit sie Flüssigkeit verlieren. Öl in einer Pfanne erhitzen, damit sie flüssigkeit verlieren. Salz und Pfeffer würzen und aufschlagen. Kräuter hinzugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und aufschlagen. Zucchini zugeben und weiterbraten, bis die Knoblauchzehen weich sind und gar sind. Wasser 200°C Schafskäse darüber geben und garen lassen. Das Ganze bei 180°C im Backrohr goldbraun fertig backen. Dauert ca. 10 Min. Aus dem Rohr nehmen und eventuell nochmals mit etwas Schafskäse und Schnittlauch bestreuen. Gleich in der Pfanne servieren.



Die Frittata lässt sich auch prima in Stücke schneiden und als Salat servieren, aber wollte davon auch eigentlich auch noch ein Sandwich machen, aber die Kinder wollten schon unbedingt essen und so habe ich es dann total vergessen. Mit einem Salat und Brot ist es auch mal ein prima Mittagessen.



Im Prinzip kann man in so eine Frittata fast alle Arten von Gemüse geben auch Pilze und Schinken passen prima rein. Eigentlich ist es ein Resteverwertungessen.

