

Kuhre

Einkaufen auf dem
Bauerhof

Zucchini Frittata

Zutaten (für 2 Personen)

- 200 g Möhren
- 400 g Zucchini
- 2 Zwiebeln, 1 Zweig Rosmarin
- 1 EL Butterschmalz oder Öl
- 1 Knoblauchzehe
- Eiermasse: 4 Eier, 3 EL Sahne, 3 EL geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer

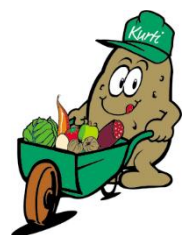
Zubereitung

Möhren schälen und grob raspeln oder in kleine Stücke schneiden; 400 g Zucchini in Scheiben schneiden. Zwiebeln würfeln. Nadeln von 1 Zweig Rosmarin abzupfen und hacken.

1 EL Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Gemüse und den Rosmarin darin gut 2-4 Min. anbraten. 1 Knoblauchzehe dazupressen. 1 Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Eier mit der Sahne, dem Parmesan verquirlen und salzen. Gleichmäßig über dem Gemüse verteilen. Die Pfanne im vorgeheizten Ofen bei 200°C auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten überbacken.

Man kann die Frittata anschließend auf einen Teller stürzen, nochmal wenden und in Tortenstücke schneiden. Mit geraspeltem Parmesan servieren.



Empfohlen vom Hofladen Kuhre in Herzebrock-Clarholz

www.hof-kuhre.de
Telefon: 05245-3590