Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Frühstück / Hauptmahlzeit / Glutenfrei / Kinder /

Zucchini Frittata

Wir haben immer reichlich Eier in unserem Kühlschrank. Ich brauche sie ständig und für so viele unterschiedliche Dinge. Für Pancakes (ein Rezept dazu kommt schon bald), für Muffins, für Bananenbrot und für so tolle Dinge wie diese Zucchini Frittata. Und weil Zucchini mit Eiern allein zu langweilig wäre, ist diese Frittata mit süßen Kirschtomaten, würzigen Parmesankäse und cremigen Ricotta bestückt. Irgendwie erinnert das Gesamtwerk an eine Pizza – nur ohne Boden und eben aus Eiern. Man kann die Frittata super mit einem Salat kombinieren, sie zum Brunch servieren oder am Abend als Appetizer zu einem Weißwein reichen. Für die Kinder lassen wir die Sache mit dem Wein natürlich aus. Ist klar. Und was die Sache einer Frittata neben dem Geschmack und der Vielseitigkeit noch attraktiv macht, ist das alles in einer Pfanne zubereitet wird. Heißt, kaum Dreck, kaum Abwasch und mehr Zeit für die schönen Dinge des Lebens.

Zutaten

- 2 - Zucchini
- 15 - Kirschtomaten
- 5 - Eier
- 70 ml - Milch
- 25 gr - Parmesan
- 2 EL - Schnittlauch
- 3 EL - Ricotta
- 2 EL - Olivenöl
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft) vorheizen.
2. Die Zucchini waschen, die Enden entfernen und die Zucchini in feine Scheiben schneiden.
3. Die Kirschtomaten ebenfalls waschen und halbieren.
4. Die Eier aufschlagen und zusammen mit der Milch, den Parmesan, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren.
5. Eine mittelgroße und ofenfeste (kein Plastikgriff!) Pfanne erhitzen. Erst das Olivenöl hineingeben, anschließend die Zucchinischeiben. Bei mittlerer Hitze ca. 7 Minuten anbraten.
6. Nun die Eiermischung über die Zucchini geben. Die Kirschtomaten, den Schnittlauch und den Ricottakäse gleichmäßig auf der Frittata verteilen. Für 5 min garen lassen.
7. Nun die Pfanne für 15 min in den Ofen stellen und die Eier stocken lassen.
8. Die Pfannne aus dem Backofen entfernen und die Frittata für weitere 3 min ziehen lassen. Anschließend servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia