



Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse Paprika-Zucchini-Frittata

Eine Frittata kommt klassisch mit Kartoffeln daher, geht aber auch wunderbar mit unserem Gemüse. Schmeckt warm mit einem Salat aber auch noch am nächsten Tag kalt sehr gut.

Zutaten:

1 Paprika, 1 kleine Zucchini, 1 kleine Zwiebel, 100 g Feta, 6 Eier, 2 EL Milch o. Sahne, Olivenöl für die Pfanne, Paprika edelsüß, Salz & Pfeffer und frische Kräuter nach Belieben, ca. eine Hand voll

Zubereitung:

Paprika in feine Streifen schneiden, Zucchini ggf. halbieren und dann in feine Scheiben schneiden, Zwiebeln würfeln. Alles in einer ofenfesten Pfanne in Olivenöl gut anrösten. Dabei schon salzen. Das Gemüse darf gern etwas Farbe haben. In der Zwischenzeit die Eier mit Milch oder Sahne verquirlen, mit Paprika edelsüß, Pfeffer und wenig Salz würzen. Die frischen Kräuter hacken - besonders lecker ist hier frischer Dill und Basilikum.

Die Pfanne vom Herd nehmen, Herd auf niedrigste Stufe runterschalten. Die Hälfte der Kräuter in die Eier geben, die Eiermasse über das Gemüse gießen, die Hälfte des Fetas reinbröseln. Einmal kurz verrühren, dann zurück auf die Herdplatte für 2-3 Minuten. Restlichen Feta auf die Frittata bröseln, danach die Pfanne in den vorgeheizten Ofen (180 Grad Ober-/Unterhitze). Wer keine ofenfeste Pfanne hat, füllt hier in eine Form um.

Die Frittata für ca. 15 Minuten fertig backen. Sie darf oben braun werden und die Eier sollten gestockt sein. Etwas abkühlen lassen, dann mit den restlichen Kräutern bestreuen.

Viel Spaß beim Ausprobieren! 😊

