



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW36 | 2020

Zucchini-Spinat-Frittata

für 4 Personen

Zutaten

- 2 Zucchini
- 200 g Spinat
- 2 Knoblauchzehen
- 6 Eier
- etwas Milch
- 80 g geriebener Käse
z.B. Parmigiano
Reggiano
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

Zubereitung

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Die Eier mit Milch und etwa der Hälfte des Käses verrühren.
Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Zucchini waschen, halbieren und in Streifen schneiden.
Knoblauch schälen und fein hacken. Den Spinat waschen,
putzen und trocken schleudern.

Die Zucchini in heißem Öl 2-3 Minuten goldbraun braten und
mit Salz und Pfeffer würzen. Wieder aus der Pfanne nehmen
und im restlichen Öl kurz den Knoblauch anschwitzen.

Spinat in die Pfanne geben und zusammen fallen lassen.

Die Eiermasse darüber gießen und die Zucchini gleichmäßig
darauf verteilen. Mit dem restlichen Käse bestreuen, im Ofen
ca. 15 Minuten stocken lassen und goldbraun backen.