



Gemüse-Frittata – italienisches Omlett

Italienische Küche mal ohne Pasta

Eier enthalten viele wertvolle Nährstoffe. Sie liefern hochwertiges Eiweiß, das wichtig für Muskeln und den Körperaufbau ist. Außerdem enthalten sie wichtige Vitamine wie Vitamin A, D, B12 und B2 sowie Mineralstoffe wie Eisen und Selen. Auch gesunde Fette und Cholin sind enthalten. Deshalb können Eier zu einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung beitragen.

Das Rezept des Monats September verknüpft die wertvollen Inhaltsstoffe von Ei mit dem saisonalen Gemüse Zucchini zu einem leckeren Gericht der internationalen Küche.

Zutaten für 4 Personen

1 kleine Zucchini
½ Stange Lauch
150 g Erbsen
15 g Senf
100 g Frischkäse
100 g Feta
6 Eier
2 EL Öl
Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 min
Backzeit: 15 min

So wird's gemacht

- Zucchini und Lauch in feine Streifen schneiden. Tiefkühlerbsen abwiegen und bereitstellen.
- Frischkäse, Feta und Eier mit Salz und Pfeffer pürieren.
- Öl in einer Pfanne mit feuerfestem Griff erhitzen. Gemüse darin ca. 5–8 min anschwitzen. Nun das Eigemisch darüber geben und 2–3 min stocken lassen.
- Anschließend die Frittata im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Ober und Unterhitze) in 15 Minuten fertig backen.
- Frittata nun vom Pfannenrand lösen und auf einen Teller gleiten lassen. Optional noch mit Schinkenstreifen und frischen Kräutern nach Wahl belegen und in »Kuchenstücke« schneiden.

Tipp: Das Gemüse in der Frittata kann beliebig ausgetauscht werden.