

Gemüse-Frittata mit Zucchini und Tomaten



Zutaten für 2 Portionen:

- 6 Eier
- 100 g Zucchini
- ½ rote Zwiebel
- 1 Tomate
- 1 EL Milch
- 1 EL Petersilie (gehackt)
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

optional

- 50 g geriebener Parmesan

Arbeitszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit/Backzeit: ca. 10 Minuten

Gesamtzeit aktiv: ca. 20 Minuten

Zubereitung:

1. Wasche die Tomate und die Zucchini. Schäle die Zwiebel. Schneide das Gemüse in Scheiben.
2. Schlage die Eier in eine Schüssel. Gib Parmesan, Pfeffer, Salz, Milch und Petersilie hinzu. Rühre alles schaumig.

3. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne. Gib die Zwiebeln, Tomaten und Zucchini hinein. Dünste das Gemüse an.
4. Gieße die Eirmischung darüber. Lege einen Deckel auf die Pfanne und lass das Ei bei niedriger Temperatur 2-3 Minuten stocken.
5. Schiebe die Pfanne in den auf 180°C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen und backe die Frittata darin 15 Minuten lang fertig.
6. Löse die Frittata mit einem Pfannenwender und lass sie auf einen großen Teller gleiten. Wende sie, denn das Gemüse ist auf der Unterseite besser zu sehen. Dann kannst du die Frittata wie eine Pizza in Stücke schneiden.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

