



- Rezept der Woche -

Zucchini-Lauch-Frittata

Zutaten für zwei Personen

- 1 kleine Zucchini
- 1 große Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Eier
- Petersilie
- 4 El Parmesan gerieben
- Salz
- Pfeffer
- 1 El Öl

Zubereitung

- Zucchini und Lauch in kleine Stücke schneiden
- Knoblauch in dünne Scheiben schneiden
- Zucchini und Lauch in einer großen Pfanne mit etwas Öl anbraten.
- Knoblauch dazugeben und dann zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten, mit Pfeffer und Salz abschmecken
- Eier verquirlen, Petersilie fein hacken und mit Parmesan dazugeben
- Gemüse gleichmäßig in der Pfanne verteilen und Eimischung darüber gießen
- Bei mittlerer Hitze zugedeckt 7–10 Minuten stocken lassen
- Vorsichtig wenden, dann die andere Seite 2–3 Minuten braten.

Guten Appetit!