

Rezept

Lauch-Zucchini-Frittata



© Michael Himpel

Info



60 Min.
Gesamtzeit

30 Min.
Zubereitungszeit

30 Min.
Kochzeit



leicht



Zutaten

für - 2 + Portionen

1 **Zucchini** klein

1 Stange **Lauch**

1 **Knoblauchzehe**

2 El **Olivenöl**

1 Prise **Pfeffer** aus der Mühle

1 Prise **Koriandersaat** gemahlen

1 Prise **Salz**

4 **Eier**

0,5 Bund **Petersilie**

0,5 Bund **Basilikum**

4 El **Parmesan** gerieben

Zubereitung

1. Zucchini und Lauch halbieren und in dünne Streifen, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Alles in Öl anbraten, dann zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten. Mit Pfeffer, Koriander und Salz abschmecken.
2. Eier verquirlen, Kräuter fein hacken und mit Parmesan zur Eimischung geben.
3. Gemüse gleichmäßig in der Pfanne verteilen, Eimischung darübergießen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt 7-10 Minuten stocken lassen.
4. Vorsichtig wenden, dann die andere Seite 2-3 Minuten braten.

