



Frittata mit Zucchiniblüten

Der raffinierte Eierkuchen eignet sich ideal als Party-Snack oder auch als Hauptspeise



Portionen
4



Zubereitungszeit
25 - 30 Minuten



Schwierigkeitsgrad
Einfach

ZUTATEN

- 1 Packung Hochland Sandwich Scheiben mit Emmentaler
- 6 Babyzucchini mit Blüten (ca. 200 g, Alternative: Zucchini ohne Blüten)
- ½ Bund Basilikum
- 2-3 Frühlingszwiebeln (50 g)
- 6 Eier (M)
- 4 EL Sahne
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 2 EL Butter

ZUBEREITUNG

1. Die Sandwich Scheiben in 1-2 cm große Quadrate schneiden.
2. Die Zucchiniblüten von den Zucchini trennen, die Blüten öffnen und den Stempel entfernen. Dann die Blüten mit dem Basilikum in breite Streifen schneiden. Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, dabei Wurzeln und welke Blätter entfernen, die Zwiebeln in 1 cm breite Ringe schneiden.
3. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Eier mit Sahne und der Hälfte der Käsestücke in eine Schüssel geben, mit einer Gabel verrühren. Dabei mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Die Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Frühlingszwiebeln und Zucchinischeiben darin 2 Minuten anbraten. Basilikum und Zucchiniblüten zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Käse-Eier-Sahne in die Pfanne gießen, 2 Minuten stocken lassen. Den restlichen Käse darüber streuen und auf der zweiten Schiene von oben 10-12 Minuten im Ofen hellgolden backen. Frittata aus dem Ofen nehmen und aus der Pfanne auf ein Brett gleiten lassen. Die Frittata in 3 cm breite Streifen schneiden, dann schräg im Abstand von 4 cm Rauten schneiden. Dazu passt ein frischer grüner Salat.



Tipp

Das Rezept lässt sich mit vielen Gemüsesorten variieren - sehr gut schmecken zum Beispiel auch Spargelfrittata oder Frittata mit Kirschtomaten und Brokkoli.

Eine Portion enthält im Durchschnitt

Brennwert: 1666,3 kJ (399,3 kcal)

Kohlenhydrate: 6,7 g

Fett: 30,5 g

Eiweiß: 22,8 g