

INSPIRATIONEN FÜR EINE GUTE KÜCHE



Zucchini-Minz-Frittata

Zutaten:

800 g kleinere Zucchini
1 Bund Minze, fein gehackt
4 Eier
250 g Feta, gewürfelt
2 TL Salz
frisch gemahlener Pfeffer
150 g Cocktailtomaten, halbiert
40 g Pinien- oder Sonnenblumenkerne
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Zucchini grob raspeln, mit Salz vermischen, mit den Händen durchkneten und in einem Sieb abtropfen lassen.
- Minze und verquirlte Eier unterrühren.
- Die Hälfte der Fetawürfel unterheben.
- Würzig abschmecken und in eine gefettete Gratinform 2,5 cm hoch einfüllen.
- Restliche Fetawürfel überstreuen.
- Die Tomaten mit der Schnittfläche nach oben verteilen.
- Kerne überstreuen und Öl überträufeln
- 160 Grad Umluft ca. 30 Minuten backen, bis die Masse gestockt und leicht gebräunt ist.

Tipps:

- Auf keinen Fall mit Minze sparen!
- Dazu passen Blattsalate und ein Joghurt-Knoblauch-Dipp.

Mengenangaben für 4 Erwachsene . EL = gestrichener Esslöffel . TL = gestrichener Teelöffel