



Gemüse-Frittata

2 Portionen

Zutaten:

1 Zwiebel	5 Eier
1 Knoblauchzehe	50 ml Milch, 1,5 % Fett
1 TL Öl	Salz
1 große Zucchini	Pfeffer
1 rote Paprikaschote	2 EL geriebener Käse, 30 % Fett
2 Frühlingszwiebeln	2 EL Petersilie, gehackt

Zubereitung:

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln und in einer Pfanne mit dem Öl bei mittlerer Hitze anbraten, bis die Zwiebelwürfel glasig sind.
2. Die Zucchini und die Paprika waschen und trocken tupfen. Die Zucchini in Scheiben schneiden. Bei der Paprika das Kerngehäuse entfernen und diese ebenfalls klein schneiden. Beides in die Pfanne geben und bei geschlossenem Deckel etwas garen lassen.
3. Die Frühlingszwiebeln waschen, von der Wurzel befreien und in Ringe schneiden.
4. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
5. Die Eier mit der Milch gut verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Käse und die Petersilie einrühren.
6. Die Frühlingszwiebelringe zum Gemüse geben. Dann die Eiermasse über das Gemüse gießen und die Pfanne in den Ofen stellen. (Falls die Pfanne nicht ofenfest ist, das Gemüse vorher in eine ofenfeste Form übertragen und die Eier dort hinein gießen.)
7. Nun ca. 12-15 Minuten im Ofen stocken lassen.