

Zucchini-Frittata

Zutaten:

4 Eier
1 Schalotte
etwas Olivenöl
Ricotta (optional)
Salz, Pfeffer
beschichtete Pfanne mit Deckel



Zubereitung:

Die Zucchini der Länge nach vierteln und fein schneiden. Die Zucchinistücke in Olivenöl einige Minuten anbraten.

Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden und zu den Zucchini geben.

Sobald die Zwiebel durchgegart sind, die Pfanne vom Feuer nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Vier Eier gut verschlagen, salzen und pfeffern.

Falls vorhanden, 1-2 Löffel Ricotta unterrühren.

Das leicht abgekühlte Gemüse unter die Eimasse rühren und wieder auf niedriger bis mittlerer Temperatur erhitzen, die Pfanne zudecken.

Ab und zu rütteln, damit die Masse nicht festklebt.

Wenn die Oberseite schon zu stocken beginnt, mithilfe eines Tellers wenden.

(Alternativ kann man die Frittata, statt sie zu wenden, auch kurz unter dem Backofengrill fertig garen – dann unbedingt darauf achten, dass die Griffe der Pfanne hitzebeständig sind.)

Kurz weiterbraten und servieren.