

Bunte Gemüse-Frittata

Zutaten (für 2 Personen):

- 40 g (am Stück) Parmesan
- 1 Zehe Knoblauch
- 6 Zweige Thymian
- 150 g Zucchini
- 1 kleine rote Paprika
- 100 g Champignons
- 125 g Cocktail-Tomaten
- 4 (Größe M) Eier
- 0,5 TL getrockneter Oregano
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 2 EL natives Olivenöl extra

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Käse reiben. Knoblauch schälen und fein würfeln. Thymian waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und fein hacken. Zucchini putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika vierteln, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Pilze putzen, falls nötig, trocken abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

Eier mit Käse, Knoblauch, Thymian und Oregano kräftig verquirlen, die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer ofenfesten beschichteten Pfanne (circa 24 cm Durchmesser) erhitzen und Zucchini, Paprika, Pilze und Tomaten darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Eier-Mix darübergießen und die Frittata mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten stocken lassen.

Anschließend die Pfanne offen im Ofen auf der zweiten Schiene von unten weitere 15-20 Minuten stocken lassen. Falls die Pfanne nicht ofenfest ist, den Griff mit Alufolie umwickeln.

Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren. Alternativ abkühlen lassen, in Stücke schneiden und verpacken. Die Frittata eignet sich auch zum Mitnehmen, etwa für ein Picknick.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen