

Gemüse-Frittata mit Oliven

(2 Pers., 30 Min.)

Zutaten:

- 200 g Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- Chiliflocken
- 5 frische Eier
- 50 g Gruyère
- ¼ TL Salz
- 1 EL Olivenöl
- 100 g tiefgekühlte Erbsen, aufgetaut
- ½ TL Salz
- 40 g entsteinte schwarze Oliven



Anleitung:

1. Zucchini längs halbieren, in Scheibchen schneiden.
2. Feine Zwiebelringe schneiden, ein paar Ringlein beiseitestellen.
3. Eier gut verklopfen, Käse an der Röstiraffel dazureiben, salzen.
4. Öl in einer beschichteten Bratpfanne (ca. 28 cm Ø) warm werden lassen.
5. Zwiebeln und Chiliflocken andämpfen.
6. Aufgetaute Zucchini und Erbsen beigegeben, salzen, ca. 3 Min. mitdämpfen.
7. Eimasse darübergießen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. stocken lassen.
8. Oliven in Ringe schneiden, mit den beiseite gestellten Zwiebelringen über die Frittata streuen.

Tipp:

Anstelle von Chiliflocken kann man von August bis Ende November auch 1 Peperoncini entkernen und in Ringe schneiden. Eingefrorene Zucchini vom Sommer schmecken genauso gut wie die importierten Zucchini. Die roten Zwiebeln können je nach Saison (April bis November) auch mit Bundzwiebeln mit dem Grün ersetzt werden. Wer Lauch mag, kann die Zucchini auch gerne mit Lauch austauschen. Viel Spass beim Ausprobieren! ☺

Quelle:

Inspiziert durch das Betty Bossi Buch: GESUND & SCHLANK Abnehmen mit wenig Aufwand