

FOODKITCHEN

ZUCCHINI-KRÄUTERSEITLING-FRITTATA MIT BLÜTEN

RZFK_000871

ZUTATEN

für 4 Personen

6-8 Mini-Zucchini
200 g Kräuterseitlinge
4-5 Zweige Thymian
1 Knoblauchzehe
2 EL Mehl
6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
6 Eier
etwas Olivenöl für die Form
1 Handvoll essbare Blüten (z.B. Borretsch, Kapuzinerkresse oder Zucchini Blüten)

ZUBEREITUNG

1 Zucchini waschen und längs halbieren. Die Pilze putzen und Scheiben schneiden. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein hacken.

2 Die Zucchini und Kräuterseitlinge mit Mehl bestäuben und portionsweise im Olivenöl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und lauwarm abkühlen lassen.

3 Den Backofen auf 180 °C vorheizen, eine Auflaufform mit Öl ausstreichen. Die Eier in einer Schüssel mit einer Gabel verquirlen, aber nicht schaumig schlagen. Thymian und Knoblauch unterrühren, salzen und pfeffern.

4 Die Hälfte der Eiermischung in die Form gießen. Die Zucchini und Pilze einschichten und die übrige Eiermasse darüber gießen. Die Zucchini Blüten auf der Oberfläche verteilen und die Frittata im heißen Ofen (Mitte, Umluft 160 °C) ca. 30 Min. backen, bis das Ei gestockt und die Oberfläche leicht gebräunt ist. Die Frittata warm oder kalt mit essbaren Blüten bestreut servieren.

Zubereitung: ca. 30 Min.

Backen: 30 Min.

Pro Person ca.: 349 kcal, 14,3 g E, 29,2 g F, 8,8 g KH