

Rezept

Zucchini-Minz-Frittata



© Winfried Heinze

Info



35 Min.

Gesamtzeit

15 Min.

Zubereitungszeit

20 Min.

Kochzeit



leicht



290 kcal

Kilokalorien

19 g

Eiweiß

22 g

Fett

4 g

Kohlenhydrate

Zutaten

für

-

4

+

Portionen

4 **Zucchini**

1 Bund **Minze**

4 **Eier**

200 g **Feta** gewürfelt

Salz

Pfeffer schwarz

25 g **Butter**

Zubereitung

1. Zucchini reiben und in einem Geschirrtuch ausdrücken.
2. Einige Blätter Minze zurückbehalten. Restliche Minze fein schneiden. Eier verquirlen. Minze, Eier und die Hälfte des Fetas unter die Zucchini rühren. Salzen und pfeffern.
3. Gusseiserne Pfanne auf den Grill stellen. Butter darin schmelzen.
4. Eiermischung zugießen, mit dem Deckel verschließen und 10-12 Minuten stocken lassen. Wenn die Masse fest ist, Frittata vorsichtig wenden. Restlichen Feta darüberstreuen. Zugedeckt noch einige Minuten weiterbraten.
5. Zum Servieren in Stücke schneiden und mit frischer Minze garnieren.