

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.