

Zucchini-Frittata (low carb)



Einkaufsliste:

Ofenform 24cm
400g Zucchini
3 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
6 Eier
1EL Butter oder Olivenöl
70g Parmesan
1EL gehackte Petersilie
1TL Oregano
1TL Salz
1TL schwarzen Pfeffer

So wird's gemacht

Ofen auf 200°C Umluft vorheizen.

Zucchini in dünne Scheiben und Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Fett in einer ofenfesten Pfanne/Form erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin anschwitzen. Zucchini-Scheiben hinzugeben und kurz glasieren. Eier aufschlagen und mit den Gewürzen und Kräutern verquirlen. Über die Zucchini-Scheiben gießen und kurz anbraten, nicht rühren. Hitze reduzieren und 5 Minuten garen lassen.

Komplette Pfanne (ohne Plastikgriff) in den Ofen stellen und ca. 10-15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, kurz ruhen lassen und in Stücke schneiden. Mit etwas Petersilie und Salz bestreuen und servieren.