

Frittata mit Zucchini-Feta und Tomate

Zutaten für 4 Personen
Zubereitungszeit ca. 30 Minuten



- 200 g Paradeiser
- 100 g Zwiebel rot
- 200 g Zucchini
- 100 g Karotte
 - 60 g Feta
 - 8 Eier
- 40 g Olivenöl
- Sesam weiß
- Sesam schwarz
 - Kürbiskerne
 - Salz & Pfeffer
 - Zucker
- Abrieb einer Zitrone
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung

Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Zucchini waschen, Karotten schälen, Tomaten vom Stunk befreien und in Scheiben schneiden. Zucchini und Karotte mithilfe eines Gemüsehobels in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse in der Pfanne bei mittlerer Hitze für 3 Minuten scharf anbraten. Die Eier mit Salz, Pfeffer, Sesam, Zucker und Zitronenschale verquirlen und über das Gemüse geben. Mit einem Deckel zudecken und auf der niedrigsten Stufe 5 Minuten garen. In der Zwischenzeit den Feta in mundgerechte Stücke schneiden. Die Frittata aus der Pfanne stürzen mit Feta und Kürbiskernen garnieren.