



Zucchini-Frittata mit Chorizo und Feta

Zutaten für 4 Personen:

120 g Chorizo

1 Zucchini

10 Kirschtomaten

150 g Feta

4 Eier

2 Eiweiß

300 ml Milch

Olivenöl

Pfeffer + Salz

Zubereitung:

Chorizo in Würfel schneiden. Zucchini erst in Scheiben, dann in feine Stifte schneiden.

Eier mit Eiweiß und Milch verquirlen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Chorizo in einer Pfanne ohne Fett knusprig rösten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenrolle abtropfen lassen.

Backofen auf 180 °C Ober-Unterhitze aufheizen.

Zucchini-Stifte in etwas Olivenöl in der Pfanne anbraten, bis sie weich sind. Kirschtomaten hinzufügen und kurz mit braten. Chorizowürfel wieder in die Pfanne geben und alles gut vermengen.

Die Eiermischung in die Pfanne gießen und bei geringer Hitze kurz stocken lassen. Fetakäse über die Frittata bröseln und die Pfanne ca. 15-20 Minuten in den Backofen geben, bis die Masse fest geworden ist. Für einige Minuten den Oberhitze grill des Backofens anschalten, so dass die Frittata knusprig wird.



Flavoured with Love