

FRITTATA MIT ZUCCHINUDELN



Mein Team kocht mit mir. Tolga und ich haben gemeinsam diese leckere Frittata mit Zucchiniudeln zubereitet. Das vegetarische Gericht ist schnell zubereitet und perfekt als Restverwertung geeignet, ihr könnt das Gemüse und die Gewürze in der Frittata nach Belieben austauschen und ergänzen. Bohnen und Kichererbsen passen auch sehr gut dazu. Der Zucchiniudelsalat schmeckt frisch und leicht säuerlich, genau das Richtige für die warme Jahreszeit.



Zubereitungszeit
30 Minuten



Back-/Kochzeit
20 Minuten



Temperatur + Heizart
180 °C O/U

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

OFEN VORHEIZEN

Heize den Ofen auf 180°C O/U vor.

FRITTATA

Schäle die Zwiebel und Knoblauchzehe und schneide beides in feine Würfel. Schneide auch die Paprika und Selleriestangen in kleine Würfel. Erhitze das Olivenöl in einem großen Bräter und brate das Gemüse darin 5-6 Minuten an. Verrühre in der Zwischenzeit die Eier mit dem Tomatenmark, Salz und Pfeffer.

Hacke den Knoblauch-Schnittlauch fein und rühre ihn ein. Schalte den Herd aus, gieße die Eiermasse über das Gemüse und verteile alles gleichmäßig. Schneide den Hirtenkäse in Würfel und streue sie darüber.

Backe die Frittata im vorgeheizten Ofen für 20-25 Minuten.

ZUCCHINUDELN

Schneide die Zucchini mit einem Spiralschneider in feine Spiralen. Alternativ kannst du sie auch fein hobeln. Hacke die Petersilie, Minzblätter und Walnusskerne fein. Presse die Limetten aus und verrühre alles miteinander. Würze den Salat mit Salz und Pfeffer und lasse ihn bis zum Verzehr durchziehen.

SERVIEREN

Schneide die Frittata in Stücke und serviere sie noch warm mit den Zucchiniudeln. Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

FRITTATA:

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Paprika (Mix)
- 2 Sellerie
- 3 EL Olivenöl
- 8 Eier
- 1 EL Tomatenmark
- ½ TL Salz
- 1 Pr. Pfeffer
- ½ Knoblauch-Schnittlauch
- 100 g Hirtenkäse

ZUCCHINUDELN:

- 1 kg Zucchini
- ½ Petersilie
- 8 Minze (Blätter)
- 60 g Walnusskerne
- 2 Limetten (Saft)
- ½ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer