

# RADIO SALÜ Küchenchef

Uwe Zimmer



## Vorspeise: Lauch-Zucchini-Frittata

Zutaten für 4 Personen:

300 g Zucchini	5 Eier
1 Stange Lauch	150 ml Sahne
2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer, Olivenöl
70 g in Öl eingelegte getr. Tomaten	200 g geriebener Käse

- Die Zucchini putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden.
  - Den Lauch waschen, putzen und das weiße bis hellgrüne in dünne Ringe schneiden.
  - Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden.
  - die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden.
  - 5 Eier, die Sahne, etwas Salz und Pfeffer verrühren.
  - den Ofen auf 180° vorheizen und eine Ofenfeste Pfanne darin erhitzen.
  - Etwas Olivenöl in die heiße Pfanne schütten.
  - den Zucchini und Lauch darin 3-4 Minuten anbraten.
  - etwas salzen und pfeffern
  - Tomatenstreifen und Knoblauch mit anbraten.
  - die Eiersahne auf das gleichmäßig verteilte Bratgut schütten.
  - 6 Minuten stocken lassen
  - geriebenen Käse drüber streuen und weitere 20 Minuten backen.
- schmeckt warm oder kalt.

©RADIO SALÜ Küchenchef Uwe Zimmer