

RADIO SALÜ Küchenchef

Uwe Zimmer



Lauch-Zucchini-Frittata, schmeckt warm und kalt

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