



Weinspiegel

Weine • Partyservice • Events

Marktplatz 6, 76337 Waldbronn, Telefon: 07243/3430606, Mail: ralf@der-weinspiegel.de, Internet: www.der-weinspiegel.de,

Öffnungszeiten: Dienstag – Donnerstag 15:00 Uhr bis 19:00 Uhr,

Freitag 10:00 Uhr bis 12:30 Uhr und 15:00 Uhr bis 19:00 Uhr, Samstag 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Frittata mit Zucchini und Basilikum

Zutaten für 4-6 Personen:

- 115 g Zwiebeln, in sehr dünne Scheiben geschnitten und dann halbiert
- 4 EL Olivenöl
- 3 mittelgroße Zucchini
- 5 Eier
- 85 g frischer Parmesankäse
- 6-8 Basilikumblätter in Stückchen gezupft
- 25 g Butter
- schwarzer Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Zwiebeln, Olivenöl und etwas Salz in eine große Bratpfanne geben, auf schwache Hitze schalten und den Deckel auflegen. Die Zwiebeln schmoren, bis sie weich sind und viel Volumen verloren haben. Dann den Deckel abnehmen und die Zwiebeln weiterschmoren bis sie goldbraun sind.

Während die Zwiebeln schmoren, die Zucchini in kaltem Wasser waschen, beide Enden abschneiden, in 6 mm dicke Scheiben schneiden.

Wenn die Zwiebeln gar sind, Salz und die Zucchini hinzufügen. Bei Mittelhitze weiterschmoren, bis die Zucchini mittelbraun sind. Den Inhalt in ein Sieb geben und kurz abtropfen lassen, anschl. alles in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Die Eier schlagen, die Zwiebel-Zucchini-Mischung und den Parmesan sowie eine Prise Salz und Pfeffer hinzugeben. Alles gründlich vermischen und den Basilikum untermischen.

Den Grill auf 180 Grad erhitzen.

Olivenöl in eine Pfanne geben, die Mischung unter ständigem Rühren mit einer Gabel einfüllen und auf sehr geringe Hitze schalten. Wenn die Eier gestockt sind und nur die Oberfläche noch flüssig ist, die Pfanne ein paar Sekunden unter den Grill schieben. Herausnehmen sobald die Oberfläche gestockt ist, sie darf nicht braun werden.

Die Frittata mit einer Spattel herauslösen und auf einen Teller gleiten lassen. In Tortenstücke geschnitten servieren. Schmeckt heiß, kalt oder bei Zimmertemperatur immer klasse. Mann kann sie auch sehr schön zum Frühstück genießen.