



Frittata con zucchini

Luftig, leicht und golden schimmernd soll sie sein – die perfekte Frittata. Kein dünnes Omelett, kein teigiger Pfannkuchen, keine deftige Tortilla. Nein, eine Frittata soll fluffig weich und locker sein. Es scheint einfach: ein paar Eier verklopfen, Gemüse dazu, beidseitig in der Pfanne braten. Stimmt aber nicht ganz. Im Ofen wird sie viel luftiger.

Zutaten für 4 Personen

- 6 EL Olivenöl extra vergine
- 2 kleine Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten
- 1 Zwiebel, in feine Ringe geschnitten
- feines Meersalz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 8 frische Eier (möglichst Bioqualität)
- 1 kleines Bund glatte Petersilie, fein geschnitten

Zubereitung

1. In einer ofentauglichen Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Zucchini und Zwiebel darin anbraten, salzen und pfeffern.
2. Den Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
3. Die Eier in einer Schüssel verquirlen, die fein geschnittene Petersilie dazugeben, salzen, pfeffern. Die Eiermischung über die Zucchini giessen, alles kurz miteinander vermengen und auf dem Herd bei mittlerer Hitze 2 Minuten stocken lassen.

4. Dann die Pfanne in den Ofen stellen und die Frittata 3 bis 5 Minuten goldgelb ausbacken. Dabei kann man praktisch zusehen (und das sollte man auch, um zu verhindern, dass sie anbrennt, was schneller geschehen kann, als einem lieb ist), wie die Frittata herrlich aufgeht, mundwässernd vor sich hinschäumt und einen goldenen Glanz bekommt.
5. Warm auf einem grossen Teller oder in kleine Stücke geschnitten servieren oder kalt geniessen.

Varianten

Andere Gemüse verwenden: Spinat, Mangold, Cima di rapa, Löwenzahn, grüner Spargel, gegarte Kartoffeln, Erbsen, Artischocken, Pilze, Tomaten. Die Frittata mit Mozzarella und/oder anderem Käse anreichern. Manchmal darf es auch ganz schlicht, ohne weitere Zutaten – also nur die Eimasse – sein. Und das Beste kommt erst noch: Nichts schmeckt besser als kalte Frittata im Sandwich – am liebsten für einen Ausflug in die Berge oder ans Meer!

Rezept aus: «al forno» AT Verlag

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>