

Zucchini-Frittata

400 g	Zucchini, kleiner Durchmesser
4 EL	Olivenöl
2 EL	Sonnenblumenkerne
2	Knoblauchzehen
1	große Zwiebel
4	Eier
	Salz, Pfeffer

Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden.

2 EL Olivenöl in Pfanne erhitzen. Die Sonnenblumenkerne kurz anrösten. Knoblauch und Zwiebel in kleine Würfel schneiden und mit anbraten. Die Zucchinischeiben hinzufügen und 7-8 Minuten anbraten. Zwischendurch immer wieder wenden.

Gemüse aus der Pfanne nehmen. Eier in einer Schüssel verquirlen.

Restliches Olivenöl in die Pfanne geben. Die Eier und das Gemüse in die Pfanne geben und stocken lassen. Die Frittata unter Zuhilfenahme eines Tellers vorsichtig wenden und nochmals ca. 5 Minuten braten.

Die Frittata aus der Pfanne auf einen Teller geben. Sie kann heiß, lauwarm oder kalt serviert werden. In Achtel schneiden.

Variante: Man kann die Sonnenblumenkerne auch durch kleine Salamiwürfel ersetzen.