

Zucchini – Champignon – Frittata von der White Lady

Kohlenhydratarme, schnelle Mahlzeit von der White Lady. Sehr lecker!

Gericht Gemüsegerichte
Länder & Regionen Deutschland, Italian, Mediterranean

Vorbereitungszeit 15 Minuten
Zubereitungszeit 20 Minuten
Arbeitszeit 35 Minuten

Portionen 4 Personen
Kalorien 1528 kcal
Autor Inga Gellweiler

Zutaten

- 6 Eier
- 150 g Frischkäse
- etwas Worshestershire Sauce
- etwas Tabasco
- etwas Salz und Pfeffer
- 2 -3 Champignons oder z.B. eine halbe Paprika in Streifen
- 1 mittlere Zucchini ca 200g
- 1 große Zwiebel
- 100 g Edamer am Stück
- 1 EL Sesam
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 50 g Fetakäse, gewürfelt nach Belieben
- 2 TL Oregano

Anleitungen

1. Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Die White Lady leicht einfetten und den Sesamkörnern und einem EL Sonnenblumenkernen bestreuen.
3. Die Eier zusammen mit dem Frischkäse und den Gewürzen im „Messbecher Plus“ verquirlen.
4. Die Champignons in dünne Scheiben, ggf. die Paprika in dünne Streifen schneiden; die Zucchini vierteln und mit dem „Tausendschön“ in dünne Streifen schneiden, die Zwiebeln halbieren und mit dem „Kleinen Küchenhobel“ in dünne Streifen schneiden und alles auf der White Lady verteilen. Die restlichen Sonnenblumenkerne drüberstreuen und die Hälfte des Käses mit der groben Microplane-Reibe reiben und über die Zutaten geben.
5. Die verquirlte Frischkäse-Ei-Gewürzmischung vorsichtig über das Gemüse gießen und den restlichen Käse darüber reiben.
6. Die Frittata auf der untersten Schiene in den vorgeheizten Backofen geben und ca. 20 Minuten backen. Bei den letzten Minuten auf Augenkontakt bleiben, jeder Backofen ist anders. Wer mag kann ca. 5 Minuten vor Ende noch gewürfelten Fetakäse darüberstreuen.
7. Die Frittata mit dem „Pizzaschneider Plus“ in acht Stücke teilen und heiß servieren.
8. Guten Appetit!