

# Zucchini Frittata

## Geschmackvolle Sommerküche

Die Zucchini Frittata fängt die Aromen des Sommers ein. Saisonale Zucchini und Eier zählen zu den Hauptdarstellern der Frittata.

Sie kann außerdem schnell auf den Tisch gezaubert werden und besteht aus wenigen Zutaten.

### Zucchini Frittata als:

- Hauptgericht mit Brot und einem Salat als Beilage
- Vorspeise für eure Gäste
- Mitbringsel zum Picknick

### Anschnitt

Traditionellerweise wird sie in Italien wie eine Torte angeschnitten, von der jeder ein Stück bekommt.

# Videorezept

In Zusammenarbeit mit [Ep: Austria](#) ist ein Rezeptvideo für die Zucchini Frittata entstanden, in dem ich euch die Zubereitung zeige. Wie auch beim letzten Videodreh habe ich mich bei Ep wieder sehr wohl gefühlt und hatte einen lustigen Drehtag mit dem tollen Team.

## Weitere Rezeptvideos findet ihr hier:

- [Saftigen Rindsrouladen in Biersoße](#)
- [Spaghetti con Polpetta \(mit Fleischbällchen\)](#)

## Zutaten für 1 Zucchini Frittata:

- 4 Eier
- 1 große Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 40g geriebener Parmesan
- etwas Olivenöl
- Salz und gemahlener Pfeffer

Zucchini in Scheiben schneiden und Knoblauchzehe schälen.

Knoblauchzehe von beiden Seiten in Öl anschwitzen. Zucchini Scheiben hinzufügen und kurz anbraten. Salzen, pfeffern und zugedeckt bei niedriger Temperatur glasig dünsten. Deckel abnehmen und weiter braten bis die

Zucchini-scheiben gold-braun sind.

Inzwischen die Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen. Salzen, pfeffern und Parmesan unter die Eier mischen.

Eiermischung in die Pfanne mit den Zucchini-scheiben gießen und zugedeckt bei geringer Hitze stocken lassen. Sobald die Oberfläche nicht mehr flüssig ist, die Frittata mit Zuhilfenahme eines großen Tellers wenden. Noch kurz anbraten und buon appetito!

