

# Zucchini-Frittata mit Bergkäse

---



## **Zutaten (2 Personen):**

- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 50 g Bergkäse
- 4 Eier
- 4 Zweige Thymian
- 3 EL Rapsöl
- 1/2 TL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz & Pfeffer
- ggf. Cocktailtomaten (zum Garnieren)
- ggf. Petersilie (zum Garnieren)

## **Zubereitung:**

Zucchini waschen, putzen, die Enden abschneiden und die Zucchini mit einem Spiralschneider zu dünnen Spiralen verarbeiten. Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Bergkäse fein reiben. Die Thymianblättchen abzupfen und fein hacken; alles zur Seite stellen.

2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin goldbraun andünsten. Die Zuchinspiralen sowie die gehackten Thymianblättchen zufügen, salzen, pfeffern, unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten braten, bis sie leicht gebräunt sind und dann herausnehmen.

Die Pfanne mit Küchenpapier säubern und die restlichen 2 EL Rapsöl hineingeben und erhitzen. Dann die Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und in die Pfanne gießen. Die vorgegarten Zuchinspiralen hinzugeben, gleichmäßig verteilen und mit einem Pfannenwender leicht andrücken.

Den geriebenen Bergkäse darüberstreuen und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten garen, bis die Masse gestockt und schön gebräunt ist. Die Frittata zum Wenden auf einen Teller gleiten lassen und auf der gewendeten Seite weitere 3 Minuten bräunen. Die Frittata im Anschluss auf einen großen Teller geben, mit Cocktailtomaten sowie Petersilie garnieren und servieren.

**Nährwertangaben: 441 kcal p.P., 11 g KH p.P.**