

# FRITTATA MIT MÖHREN UND ZUCCHINI

## Zutaten für 4 Portionen:

- 3 Möhren
- 2 Zucchini, mittelgroß
- 3 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rosmarinnadeln
- 3 Eier
- 2 EL Parmesan, gerieben
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer



## Zubereitung:

1. Möhren schälen und raspeln. Zucchini waschen, raspeln und salzen, anschließend die Flüssigkeit abgießen. Schalotten schälen und fein würfeln.
2. Knoblauchzehe schälen, fein hacken und mit etwas Salz zerdrücken oder durch die Knoblauchpresse drücken. Rosmarinnadeln klein schneiden.
3. Gemüse, Knoblauch und Rosmarin in eine Schüssel geben und verrühren.
4. Eier und Parmesan verquirlen, anschließend kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Ei-Käse-Masse zum Gemüse geben und gut verrühren.
5. Eine beschichtete Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen und mit Olivenöl einpinseln.
6. Die Gemüsemischung in die Pfanne geben, mit einem Deckel schließen und stocken lassen. Auf einem großen Teller anrichten.
7. Dazu schmeckt ein Kräuterquark oder eine frische Tomatensoße.

**Guten Appetit!**

Pro Portion: 174 kcal, KH: 8 g, EW: 11 g, Fett: 10 g, Arbeitszeit ca. 20 Minuten

