

# Gemüse-Eierkuchen (Frittata)

## Zutaten | 6 Portionen

|        |  |
|--------|--|
| 2      | große Zwiebeln, rot                                |
| 4      | Knoblauchzehen, frisch                             |
| 250 g  | Zucchini   |
| 200 g  | Champignons, frisch                                |
| 1      | Möhre (ca.150 g)                                   |
| 75 g   | Hartkäse oder jeden anderen würzigen Käse          |
| 1 EL   | Olivenöl   |
| 4      | Brötchen oder Weißbrot vom Vortag                  |
| 200 ml | Milch, fettarm                                     |
| 200 g  | Crème fraîche                                      |
| 6      | Eier   |
| etwas  | Salz   |
| etwas  | Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen                  |
| etwas  | Cayennepfeffer                                     |
| 1 EL   | Olivenöl z. Ausfetten                              |
| 15 g   | Küchenkräuter (Rosmarin, Thymian, Petersilie etc.) |

Zubereitungszeit: 30 Min., Backzeit: 40 Min.

## Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch pellen, Zwiebeln grob, Knoblauch fein hacken.
- Zucchini und Möhre waschen.
- Champignons mit einem Pinsel oder feuchtem Küchenkrepp vorsichtig säubern.
- Gemüse in feine Scheiben und die Brötchen in kleine Würfel schneiden.
- Käse reiben.
- Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen.
- Nacheinander Zwiebeln, Knoblauch, Karotte, Zucchini und Champignons zugeben und alles ca. 5 - 6 Min. dünsten.
- In einer ausreichend großen Schüssel die Milch mit Crème fraîche, den Eiern und den Gewürzen gut verquirlen, kräftig abschmecken.
- Das Gemüse und die Brotwürfel untermischen, nochmals abschmecken.
- Backofen auf ca. 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen.

- 
- Auflaufform leicht ausfetten und die Masse einfüllen. Käse darüber streuen.
  - Den Gemüse-Eierkuchen auf der mittlere Schiene ca. 35 - 40 Min. stocken lassen. Die Eiermasse soll durchgehend gestockt sein.
  - Zwischenzeitlich die Kräuter waschen, trocken tupfen, evtl. von den Stängeln befreien und klein schneiden.
  - Nach Ende der Garzeit die Frittata etwas abkühlen lassen, in Stücke schneiden und mit den Kräutern garniert servieren.

## Tipp:

Die Frittata schmeckt warm und kalt. Zusammen mit einem frischen Salat hat man eine sättigende, vollständige Mittagsmahlzeit.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 305 g:

## Nährwerttabelle

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Kalzium |
|----------|--------|---------------|--------|---------|
| 385 kcal | 23,6 g | 25,7 g        | 17,4 g | 308 mg  |