

# KARL MAYER Gesundheitszentrum

## Rezept des Monats September 2023

### Frittata mit Zucchini und Ziegenfrischkäse

#### Zutaten für 4 Portionen

2 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
400 g Zucchini  
3 EL Olivenöl  
250 g TK-Erbesen  
8 Stiele Minze  
Salz  
Pfeffer  
8 Bio-Eier  
150 g Ziegenfrischkäse  
(bzw. Frischkäse nach Wahl)



#### Zubereitung:

1. Schalotten fein würfeln, Knoblauch fein hacken. Zucchini putzen und waschen, der Länge nach vierteln und schräg in 2 cm breite Dreiecke schneiden. Öl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Zucchini und Schalotten darin unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer bis starker Hitze 3 Minuten braten.
2. Erbsen in einem Sieb mit heißem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Blätter von 6 Stielen Minze zupfen und hacken. Knoblauch kurz mit den Zucchinistücken braten, Erbsen und Minze untermischen, salzen und pfeffern.
3. Eier verquirlen und in der Pfanne verteilen. Frischkäse in groben Stücken hinzufügen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas 3–4, Umluft nicht empfehlenswert) auf dem Backofengitter, mittlere Schiene 15 Minuten backen. 5 Minuten ruhen lassen und auf eine Servierplatte oder Teller geben. Mit den restlichen abgezupften Minzblättern garnieren und Ciabatta dazu servieren. **Guten Appetit!**



#### Nährwerte pro Portion

Kalorien	370 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	23 g
Fett	24 g
Fertig in ca. 40 Minuten	