Frittata mit Zucchini, Champignons und Feta



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Zucchini	1 St.
Champignons, braun	250 g
Eier	8 St.
Milch	100 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 EL
Feta	200 g
Dill, frisch	10 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Zucchini waschen, Enden entfernen, der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und in Scheiben schneiden. In einer Schüssel Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen.

2. In einer Pfanne Öl bei mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Zucchini und Champignons ca. 5 Min. anbraten. Eiermilch über das Gemüse gießen und Feta mit den Händen darüberbröseln. Frittata zugedeckt bei schwacher Hitze ca. weitere 10 Min. garen, bis sie von unten bräunt und von oben gestockt ist.

3. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Frittata auf einen Teller gleiten lassen, portionieren, mit Dill bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	376 kcal
Kohlenhydrate	11 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	26 g