



Am Anfang steht etwas Schnippellei. Die Frittata schmeckt warm und kalt, als Vorspeise oder Hauptgang. Probieren Sie ein wenig herum, es passt fast alles dazu, auch Artischocken.

# Gemüsefrittata mit Parmesan

**1** Zwiebel und Schoten in grobe Stücke schneiden, die geschälte Möhre in feine Streifen. Champignons vierteln, Zucchini der Länge nach vierteln und würfeln (1 cm Kantenlänge), ebenso den Kürbis. Selleriestangen in Scheiben schneiden (junge etwa ½ cm dick, ältere feiner). Radieschenstiele grob hacken, Blätter ganz lassen.

**2** In einer großen, beschichteten Pfanne 3 EL Öl erhitzen. Zwiebel, Möhren und Sellerie darin zugedeckt bei niedriger Hitze 10 Minuten andünsten, dann das weichere Gemüse (Zucchini, Kürbis, Pilze), etwas salzen und pfeffern. Nach 5 Minuten Radieschenstiele und Blätter untermischen.

**3** Die Eier in einer großen Schüssel verquirlen, salzen und mit dem Parmesan, Kräutern der Provence und dem heißen Gemüse mischen. In der Pfanne weitere 2 EL Öl erst sehr heiß werden lassen, dann den Eier-Gemüse-Mix darin stocken lassen. Dabei die schon festere Eiermasse mit einer Gabel hochheben, sodass noch flüssige darunterfließt. Deckel auflegen, die Pfanne vom Feuer ziehen und 3 bis 5 Minuten stocken lassen. Die Frittata soll nicht braun werden, auch nicht unten.

**4** Frittata zum Wenden mithilfe des Deckels oder eines Tellers stürzen, wieder in die Pfanne gleiten lassen und vorsichtig fertig garen. Das Ei am Pfannenrand mit einem Holzlöffel lösen. Kalt oder warm servieren, nach Wunsch dafür in Tortenstücke oder große Rhomben schneiden.

Zuckerschoten sind manchmal holzig mit Fäden: Am Stielende abschneiden, in Wasser legen, bis sie prall werden, die holzigen Seiten mit den Fäden wegschneiden (Sparschäler).

**Zutaten** für 4 Portionen **Zeit** 45 Min.

**Nährwert** 240 kcal, 12 g E, 17 g F, 7 g KH, 4 g B

---

1 mittlere Zwiebel

200 g Zuckerschoten (oder grüne Bohnen)

1 mittlere Möhre, etwa 125 g

100 g Champignons

250 g kleine Zucchini

200 g Kürbis

4–5 kleine helle Selleriestangen

5 EL Olivenöl

Grün von 1 Bund Radieschen

8–10 Eier Größe M

50 g Parmesan

1 EL Kräuter der Provence

Salz, Pfeffer