



Alle Zutaten
bequem bestellen:



Gemüse-Frittata mit Blattsalat

Vegetarisch • 4 Portionen • Zubereitungszeit ca. 30 Min.

NOVUM
DER BIO-LIEFERSERVICE



Los geht's!



vegetarisch

 **Rezept für 4 Portionen**

 **Zubereitung ca. 30 Min.**

Zutaten:

Bitte bei der Zubereitung auf die Mengenangaben achten. Die gelieferten Einheiten können abweichen.

1 Gemüsezwiebel
1 Zucchini
300 g Tomaten
8 Eier
150 g geriebener Mozzarella
1 Bund Schnittlauch
1 Kopfsalat

Zusätzlich benötigt:

1 TL Senf
6 EL Öl
2 EL Essig
100 ml Milch
Muskat
Salz, Pfeffer

Kochutensilien:

1 große beschichtete Pfanne,
Küchenreibe, Salatschüssel

1 Gemüse schneiden

Zucchini und **Tomaten** waschen. Die Zucchini grob raspeln. Tomaten halbieren, den Strunk entfernen und in Würfel schneiden.

Zwiebel schälen und fein hacken. Etwa ein Viertel der Zwiebelwürfel für das Salatdressing zur Seite stellen.

Salat putzen und waschen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden.

Schnittlauch putzen und vorsichtig waschen und trocknen, dann in Röllchen schneiden.

2 Frittata zubereiten

Die **Eier** in einer kleinen Schüssel aufschlagen. **Milch**, **1 Prise Salz**, **Pfeffer** und **Muskat** dazugeben und alles verquirlen, bis eine sämige Flüssigkeit entsteht.

In einer Pfanne **3 EL Öl** erhitzen und ca. Dreiviertel der **Zwiebelwürfel** darin anschwitzen.

Tomatenwürfel und **Zucchini** dazugeben und kurz garen. Die Eiermasse dazugeben, alles vermischen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. stocken lassen.

Kurz vor Ende der Garzeit den geriebenen **Mozzarella** über die Frittata streuen und schmelzen lassen.

3 Salatdressing zubereiten

Während die Frittata in der Pfanne gart, wird das Dressing angerührt: Dafür in einer Schüssel **2 EL Essig**, **1 TL Senf** sowie **Salz** und **Pfeffer** verrühren.

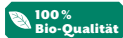
Dazu **3 EL Öl** geben und erneut verrühren, dass sich das Öl gut bindet. Die restlichen **Zwiebelwürfel** und die Hälfte der **Schnittlauchröllchen** dazugeben.

4 Anrichten

Ist die Frittata durchgestockt, kann angerichtet werden. Zum Verzehr die restlichen Schnittlauchröllchen darüber streuen.

Den Salat mit dem Dressing vermengen und portionsweise, mit der Frittata servieren.

 **Guten Appetit!**



NOVUM – Das Gemüseabo GmbH | Industriestraße 14 | 65474 Bischofsheim | www.novum.bio

Unter DE-ÖKO-006 sind wir im Kontrollverfahren gemeldet und damit berechtigt, Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau zu vertreiben.