

Italienische Rezepte

Frittata alla Sardegnola ZUCCHINI OMELETT

Anzahl: 4 Personen

Gattung: Ei, Gemüse, Italien

3	Tasse/n Wasser	- Zitronenschale
1/2 Teel.	Salz	- (von naturreinen
1	cup Gewürfelte, ungeschälte	- Zitronen)
	- frische Zucchini	1/4 Teel. Salz
2	Essl. Frische Weißbrotkrumen	1 Prise Zucker
3	Essl. Milch	4 Eier
4	Essl. Frisch geriebener Parmesan	2 Essl. Butter
1/4 Teel.	Frisch geriebene	

Den Grill so heiß wie möglich vorwärmen. In einem kleinen Kochtopf das Wasser und Salz zu sprudelndem Kochen bringen. Die gewürfelten Zucchini 3 Minuten darin blanchieren, dann gründlich in einem großen Sieb oder Durchschlag abtropfen lassen. In einer großen Rührschüssel die Brotkrumen 5 Minuten in der Milch einweichen. Die Zucchini, den geriebenen Käse, Zitronenschale, Salz und Zucker hineinrühren. In einer anderen Schüssel die Eier mit einem Schneebesen oder einer Gabel schlagen, bis sie gerade vermenget sind, und sie dann vorsichtig in die Brotkrumen und Zucchini Mischung rühren. Die Butter in einer schweren, 25 cm großen Pfanne zerlassen. Wenn sich der Schaum gelegt hat, die Ei und Zucchini Mischung hinein gießen und bei mäßiger Hitze 2 oder 3 Minuten braten, bzw. bis die Eier fest, aber noch ein wenig feucht sind. Die Pfanne 30 Sekunden unter den Grillstrahler schieben, um das Gericht leicht zu bräunen.