

# Zucchini-Frittata, Bruschetta, Erbsen-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Frittata:

|                           |                    |                        |
|---------------------------|--------------------|------------------------|
| 2 m.-große grüne Zucchini | 1 rote Chilischote | 8 Eier, L              |
| 40 g Pecorino             | 20 g Feta          | 2 Zweige Minze         |
| 4 Zweige Thymian          | 1 TL Kürbiskernöl  | 1 Prise Cayennepfeffer |
| Olivenöl                  | Salz               | Pfeffer                |

### Für das Bruschetta:

|                            |                        |           |
|----------------------------|------------------------|-----------|
| 4 Sch. Ciabatta, 2 cm dick | 10 reife Kirschtomaten | 1 Zwiebel |
| 1 Knoblauchzehe            | 3 Zweige Oregano       | Olivenöl  |
| Salz                       | Pfeffer                |           |

### Für den Erbsen-Salat:

|                 |                      |                        |
|-----------------|----------------------|------------------------|
| 150 g TK-Erbsen | 2 Bund Brunnenkresse | 1 Bund Staudensellerie |
| 1 Zitrone, Saft | 4 Zweige Minze       | 2 EL natives Olivenöl  |
| Salz            | Pfeffer              |                        |

### Für die Garnitur:

2 TL Balsamicocreme

**Für die Frittata:** Den Backofen Ober-/Unterhitze auf 230 Grad vorheizen.

Zucchini abbrausen, trockentupfen und mit einer Küchenreibe raspeln.

Minze waschen, trockenwedeln und zupfen. Zucchini mit Minzeblättern in eine Schüssel geben, kräftig salzen und durchmischen. Zucchini auspressen und das überschüssige Wasser abgießen. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Zucchini unter Rühren einige Minuten braten. Thymian abbrausen, trockenwedeln und Blätter zupfen. In einer Schüssel Eier, Cayennepfeffer und Thymianblätter miteinander vermengen. Pecorino reiben und die Hälfte zu der Eimasse geben und vermengen. Anschließend die Eimasse über die Zucchini gießen und eine Minute umrühren. Restlichen Pecorino über die Frittata verteilen.

Frittata auf der obersten Schiene im Ofen für 5 Minuten backen. Chili waschen, trockentupfen, Kerngehäuse entfernen und in feine Ringe schneiden. Frittata aus der Pfanne nehmen und mit Chili und zerkrümeltem Feta garnieren.

**Für das Bruschetta:** Oregano waschen, trockenwedeln und zupfen. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Tomaten waschen, abtupfen und würfeln. Tomaten und Zwiebeln vermengen und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Ciabattascheiben in einer Grillpfanne von beiden Seiten rösten.

Knoblauchzehe halbieren und mit der Schnittseite die Brotflächen einreiben. Brot mit Tomaten toppen und mit Oregano garnieren.

**Für den Erbsen-Salat:** Erbsen kurz in Salzwasser blanchieren.

Zitrone auspressen und Saft auffangen. Zitronensaft und Olivenöl miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Minze abbrausen, trockenwedeln und grob schneiden. Brunnenkresse abbrausen, trockenwedeln und grob zupfen. Minze und Brunnenkresse mit dem Dressing vermengen. Sellerie über dem Küchenhobel in feine Scheiben hobeln. Sellerieblätter fein schneiden. Sellerie zusammen mit den Erbsen zum Salat geben, vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die Garnitur:** Bruschetta mit Balsamicocreme garnieren.

Maren Höfle am 01. Mai 2024