

## Zucchini-Frittata mit Tomaten und Oliven

Von SWR4 Moderatorin Corinne Schied

### **Zutaten für eine Auflaufform ca. 20-30 Zentimeter oder größer**

2 Ciabatta-Brote à 300g, entrindet  
 200ml Kokosmilch oder je 100ml Sahne und Milch  
 6 Eier, verquirlt  
 50g Parmesan, gerieben  
 3 Knoblauchzehen, gerieben  
 1TL Kumin-Kreuzkümmel, gemahlen  
 400g Zucchini, ungeschält, geraspelt, ausgedrückt  
 30g getrocknete Tomaten, klein geschnitten  
 15 schwarze Oliven, ohne Stein, halbiert  
 1TL Salz  
 1TL Pfeffer, frisch gemahlen  
 1 große Handvoll Basilikum, etwas klein gezupft  
 Olivenöl für die Form

### **Zubereitung**

Das Innere der Ciabatte in der Kokosmilch etwa 30 Minuten einweichen. Das Äußere kann man zu Paniermehl machen oder einfach so essen.  
 Der Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Die Eier, die Hälfte des Parmesan, Knoblauch, Kumin, Salz, Pfeffer gut vermischen.  
 Das Brot, die Zucchini, die getrockneten Tomaten, Oliven und das Basilikum dazugeben.

Die Form etwa fünf Minuten im Ofen aufwärmen, anschließend mit dem Olivenöl auspinseln.

Die Zucchini-Brot-Mischung gleichmäßig in die Form geben und in den Ofen schieben. Nach etwa 25 Minuten den übrigen Parmesan auf der Frittata verteilen.  
 Insgesamt etwa 40 Minuten backen, bis die Eier gestockt sind und alles eine goldbraune Farbe hat.

Bitte zwischendurch den Holzstäbchentest machen: Dazu das Stäbchen in der Mitte einstecken. Wenn es sauber wieder herauskommt, ist die Frittata fertig!

**Corinnes Tipp: Die Zucchini-Frittata passt wunderbar auch zu gegrilltem Fisch oder Fleisch! Und: Je größer die Form, desto kürzer die Backzeit!**