



Zucchiniomlette oder Zucchiniauflauf

Zutaten für 4 bis 6 Personen: 4 kleine, lange Zucchini (falls zu groß, die Kerne herausnehmen)
2 Esslöffel Distelöl
einen halben Brühwürfel
eine kleine Knoblauchzehe ganz dünn schneiden
eine Prise Salz
4-6 Eier
2 gehäufte Esslöffel geriebenen Parmesankäse oder Gouda
4 bis 6 Esslöffel flüssige Sahne (keine saure Sahne oder Schmand verwenden)
etwas getrocknetes Salbei- und Rosmarienpulver

Zucchini in dünne Scheiben schneiden oder raspeln Öl in die Pfanne geben - erhitzen- geschnittene Zucchini dazugeben und andünsten. Brühwürfel und etwas Salz dazugeben und mit Wasser (etwa 5-6 Eßlöffel) ablöschen und langsam schmoren lassen, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Öfter rühren. Dann von der Feuerstelle nehmen und abkühlen lassen. Unbedingt in einem Sieb abtropfen lassen, denn die Flüssigkeit verdünnt sonst die Eimasse.

Die Eier mit Sahne, Kräuterpulver und Parmesan mit dem Schneebesen oder Mixer schlagen.(evtl. noch etwas Salz und Knoblauchpulver addieren) dann die gedünsteten Zucchini darunter mischen und entweder als Omelette (4 bis 6 Stück) ausbacken oder diese Masse in eine gefettete Glasform geben und im Backofen mindestens 30 Min. bei 180 Grad goldbraun backen. Dann abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Es passt ein schöner Chardonnay oder Pinot Grigio dazu.

PS: Falls Sie den Auflauf mit Schinken wünschen, müssen Sie ¼ gek. Schinken in der Moulinette klein hacken und unter die Masse mischen