



**Choche  
&  
gnüsse**  
mit David Geisser

## FISCH FRITTATA

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

### ZUBEREITUNG

Die Fischfilets in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

Den Kerbel hacken. Die Eier mit dem Rahm und dem Parmesan in einer Schüssel verrühren. Die Cherrytomaten waschen und vierteln.

Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und auf der Röstiraffel reiben. Die Schalotte schälen und klein würfeln.

Den Backofen auf 180°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Eine ofenfeste Form mit wenig Butter ausfetten.

In eine Pfanne ein wenig Öl geben und die Schalottenwürfel darin glasig dünsten, dann die Tomaten und die Zucchini dazugeben und kurz mitdünsten. Kurz abkühlen lassen und danach mit dem Kerbel zur Eiermasse geben.

Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Die Eiermasse in die Form füllen und den leicht gesalzenen Fisch und die Crevetten darauf verteilen.

Die Form auf die mittlere Schiene geben und ca. 10-20 Minuten fertig backen, je nach Gratinform.

### EINKAUFLISTE:

#### ZUTATEN

300 G FISCHFILETS, OHNE HAUT

100 G CREVETTEN, VORGEGART

8 EIER

50 ML VOLLRAHM

50 G PARMESAN, GERIEBEN

100 G CHERRYTOMATEN

1 ZUCCHETTI

1 SCHALOTTE

1 BUND KERBEL

OLIVENÖL ZUM BRATEN

BUTTER ZUM AUSFETTEN

MEERSALZ

PFEFFER AUS DER MÜHLE

POWERED BY:



KOCHSTUDIO