



*Frittata mit Zucchini und, Sojabohnen und  
Waldviertler Hirtenkäse*



*Zutaten für 4 Portionen*

6 Stk. Eier

100 ml Schafmilch

40 g Waldviertler Hirtenkäse

60 g rote Zwiebel

2 Stk. Knoblauchzehen

200 g Zucchini

80 g Waldviertler Hirtenkäse

125 g Sojabohnen frisch oder TK

1 EL Petersilie gehackt

Salz, Pfeffer, Olivenöl



### *Zubereitung*

Rohr auf 200°C vorheizen. 40g Waldviertler Hirtenkäse reiben und mit den aufgeschlagenen Eiern und der Schafmilch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden, Knoblauch schälen und hacken. Zucchini längs halbieren und quer in 2 cm dicke Scheiben schneiden. 80g Waldviertler Hirtenkäse in grobe Stücke schneiden.

In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Sojabohnen und Zucchini scharf anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie drüber streuen, Ei-Milch-Mischung zugeben und ein wenig anbacken. Hirtenkäse-Stücke darüber streuen.

Frittata im Rohr auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten backen. Anschließend vorsichtig aus der Pfanne heben und servieren.

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Schwierigkeitsgrad:** einfach

*Guten Appetit* 😊