

Locken-Pfanne

Für 4 Personen

2 Möhren	1 kleine Zucchini	6 Eier
100 ml Milch	1 Knoblauchzehe	100 g geriebener Gouda
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer	$\frac{1}{4}$ Hokkaidokürbis
1 kleine Zwiebel	Öl	

Möhren und Zucchini mit einem Spiralschneider zu Locken schneiden, in eine Schüssel geben, salzen und vorsichtig umrühren. 10 Minuten ziehen lassen. (Wer keinen Spiralschneider hat, kann das Gemüse mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden.) Knoblauch klein hacken.

Eier verquirlen und mit Milch, Knoblauch, Käse, Schnittlauch, Salz und Pfeffer vermengen.

Kürbis raspeln, Zwiebeln fein würfeln.

Kürbis und Zwiebel in einer Pfanne kurz mit etwas Öl anbraten, Gemüselocken unterheben.

Hitze reduzieren und Ei-Käsemasse gleichmäßig darüber geben.

Bei geringer Hitze ohne Rühren stocken lassen.

In gleichmäßige Stücke schneiden und servieren.

Björn Freitag am 07. Oktober 2022