

Frittata – flottes Allroundgericht

Köstliches Rezept für deinen Osterbrunch

Frittata ist ähnlich unserer Omelette bzw. einer bunten Eierspeise. Verquirlte Eier werden mit Gemüse und anderen Zutaten in einer Pfanne gebraten. Das flotte Eiergericht ist ideal zur Resteverwertung und schmeckt warm oder kalt, als Hauptgericht oder in kleinen Stückchen als Häppchen.

Süßkartoffel-Mangold-Frittata mit Mozzarella

Rezept LK OÖ/Menge für eine Pfanne mit 26 cm Durchmesser

Zutaten:

150-200 g Süßkartoffel

2-3 Stiele Mangold inkl. Blatt

ca. 3 EL Öl

1 EL Butter

1 kleine Zwiebel, fein gehackt

6 Eier

Salz, Pfeffer, Muskat

2 EL gehackte frische Kräuter nach Wahl

ca. 70 g Mozzarella gerieben oder anderen Käse nach Wahl

So wird's gemacht:

Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Mangoldstiele in kleine Scheiben schneiden, die Blätter in Streifen oder ganz einfach grob zerpfücken. In Öl zuerst die Süßkartoffelstücke und Mangoldstielstücke anbraten, bis sie bissfest gegart sind. Zwiebel begeben und durchrösten. Nun die Butter dazugeben, die Mangoldblätter hinzugeben und durchrösten, bis die Blätter zusammenfallen.

Inzwischen Eier in einer Schüssel verquirlen und die Gewürze und Kräuter begeben. Die Eimasse zum Gemüse in der Pfanne geben, Mozzarella begeben, die Hitze reduzieren und einen Deckel auf die Pfanne setzen. Wenn die Eimasse stockt (dauert 4-5 Minuten), den Deckel entfernen und auf der obersten Schiene des Backrohrs 3-4 Minuten bei Grillfunktion bräunen.

Vor dem Servieren vorsichtig vom Pfannenrand lösen und auf einen Teller gleiten lassen, in kleine Stücke schneiden und servieren.

Ta-ta-ta-ta! – Frittata-Ideen am laufenden Band!

Ob mit herzhaftem Wurzel- oder Kohlgemüse, Kürbis, Pilzen oder anderem Gemüse der Saison – Frittata lässt sich vielseitig variieren mit allem Guten, was die Saison und die Region zu bieten hat. Das Gericht ist perfekt für Resteverwertung (Käse, Wurst, Erdäpfel usw.), ob zum Frühstück, zum flotten Mittagessen oder abends – Frittata geht immer.