



Bärlauch-Frittata

Der Bärlauch setzt in dieser schnell und einfach zuzubereitenden Kartoffel-Frittata frühlingshafte Geschmacksakzente.

Für 4 Portionen / vegetarisch
Schwierigkeitsgrad: leicht
Zubereitungszeit: 30 Minuten und ca. 20 Minuten Backzeit
Pro 100 g:
557 kJ / 142 kcal
F: 7g, davon 1,9 g gesättigte Fettsäuren, K: 15 g,
davon 2 g Zucker, E: 5 g, Salz: 0,58 g

Zutaten aus der Rezeptkiste:

600 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
1 Bund Bärlauch
1 Bund Petersilie glatt
180 g Feta
8 Eier M (oder 10 S)

Zutaten aus dem Vorrat:

3 EL Bratöl (z.B. Rapsöl)
Salz, Pfeffer
1 Prise Muskatnuss, frisch gerieben

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° C vorheizen
2. Den Bärlauch sowie die Petersilie waschen, gut abtrocknen und ein paar Blätter für die Deko zu Seite legen und den Rest an Bärlauch und Petersilie grob hacken.
3. In einem Gefäß die Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den gehackten Bärlauch und die Petersilie dazugeben und untermengen.
4. Die Kartoffeln schälen, in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und in einer ofenfesten erhitzten Pfanne in dem Öl anbraten. Den Fetakäse in kleine Würfel schneiden, über die Kartoffeln geben und durchmengen.
5. Die Eimischung gleichmäßig über die Kartoffeln und den Käse gießen und nicht mehr umrühren. Mit den zurückgelegten Blättern dekorieren.
6. Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben, die Frittata ca. 15-20 Minuten backen, bis sie goldbraun ist. Die Frittata kann warm oder kalt serviert werden.

Tipp:

Als Topping eignen sich angeröstete Pinienkerne. Die Frittata eignet sich als Hauptspeise oder Beilage zu einem Salat, z.B. aus Radischen, Gurke und Kopfsalat.