



**Lebendiges Land**  
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW 13 | 2024

# Karotten-Fenchel-Frittata

für 4 Portionen

## Zutaten

- 400 g Fenchel
- 300 g Karotten
- 8 EL Olivenöl
- 2 EL Mandelstifte
- 300 g Topfen/Quark
- 4 Stk. Eier (mittelgroß)
- 100 g Bergkäse (gerieben)
- 100 g Speisestärke
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

## Zubereitung

Fenchelgrün abzupfen und hacken. Karotten und Fenchel schälen. Fenchel halbieren, Strunk ausschneiden. Fenchel in dünne Scheiben schneiden, Karotten grob raspeln und ausdrücken. Gemüse in 2 EL vom Öl ca. 5 Minuten garen; dabei öfter umrühren. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mandeln untermischen, Gemüse vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Topfen, Eier, Käse und Stärke verrühren. Gemüse und Fenchelgrün untermischen. In einer Pfanne (Ø ca. 20 cm) übriges Öl erhitzen. Masse darin verteilen und bei mittlerer Hitze eine Frittata braten (dauert ca. 10 Minuten). Nach halber Garzeit wenden: auf einen Teller gleiten lassen und in die Pfanne stürzen. Frittata portionieren und anrichten. Dazu passen Blattsalate.