



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW16 | 2023

Mangold Frittata mit Schnittlauch

für 4 Portionen

Zutaten

- 150 g festkochende Kartoffeln
- 350 g Mangold
- 3 Knoblauchzehen
- 150 g Zucchini (1 kleine)
- Olivenöl
- 6 Eier
- 80 g Parmesan
- 200 g Saure Sahne/Schmand
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln gut waschen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Mangold gut waschen und die Blätter in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, die Stiele in 0,5 cm breite Scheiben. Zucchini waschen und ebenfalls fein hobeln oder schneiden. Parmesan fein reiben und mit Schmand und Eiern gut mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Das Öl in einer großen Pfanne (mit Deckel) erhitzen. Knoblauch dazu pressen und Mangoldstiele zugeben und beides ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Dann die Mangoldblätter dazugeben und weitere 3-4 Minuten braten, bis alles zusammenfällt. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

Etwas mehr Öl erhitzen und die Zucchinis Scheiben ca. 2-3 Minuten unter Rühren anbraten. Zum Mangold geben. 3 El Olivenöl in die Pfanne geben und die Kartoffelscheiben unter Rühren ebenfalls 4 Minuten anbraten. Dann gut salzen und flach auf dem Pfannenboden verteilen. Mangold und Zucchini darauf verteilen und alles möglichst flach ausbreiten. Dann Eier-Schmand-Mischung daraufgeben und auf kleiner mit mittlerer Hitze stocken lassen. Das kann 10-15 Minuten dauern, dann sieht man auch von oben das sich etwas tut. Lass dann die Frittata vorsichtig auf eine Kuchenplatte gleiten und wende sie damit, indem Du die Pfanne und Kuchenplatte zusammen drehst. Von der zweiten Seite braucht die Frittata dann nochmal 3-5 Minuten.

Wer eine ofenfeste Pfanne hat, lässt die Frittata ebenfalls 10 Minuten backen und dann bei 180 °C Umluft nochmal 10 Minuten im Ofen stocken. Zum Servieren Rosmarinnadeln und Schnittlauch fein hacken und auf der Frittata verteilen.