Pikante Kürbis-Kartoffel Frittata mit Allgäuer Emmentaler

[caption id="attachment_13271" align="aligncenter" width="850" caption="Unsere heimische Version einer italienischen Frittata. Oben als Krönung habe ich fermentierten schwarzen Knoblauch genommen. Kräuter passen allerdings auch sehr gut."] [/caption]

Eine Frittata ist ein italienische Art des Omelett. Also auf deutsch ein Eierkuchen mit was drin. Und da ich in unserem heutigen Rezept Kürbis, Kartoffel, Kräuter und Emmentaler in den Eierkuchen eingebettet habe, müsste ich diesen Gaumenschmaus wohl "Kürbis-Kartoffel-Emmentaler-Eierkuchen" nennen. Gefällt mir aber nicht! Deswegen leihe ich das schöne Wort Frittata aus. Kochen ist halt kreativ und nicht nur das Auge isst mit. Auch der Name verführt, oder?

Hier das Rezept für unsere **"Pikante Kürbis-Kartoffel Frittata mit Allgäuer Emmentaler"**:

Zutaten

für 12 Portionen

- 10 Eier
- 100 ml Milch

- 250 g Kürbis
- 250 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 1 Zwiebel
- Wer möchte: 1 Knoblauchzehe, geschält und fein geschnitten
- 200 g geriebener Allgäuer Emmentaler
- 2 EL Öl
- 1 EL Butter
- 2 EL Tomatenmark
- Frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Thymian)
- Etwas Muskatnuss, Paprika
- Salz, Pfeffer

Extra: wer möchte kann fermentierten schwarzen Knoblauch auf die Frittata streuen oder frische Kräuter

Zubereitung

Das Gemüse schälen und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Dann die Gemüsewürfel in einer Pfanne mit Öl und Butter 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Leicht salzen und pfeffern. Die Eier in einer Schüssel mit Milch und Tomatenmark mixen. Kräuter, geriebenen Käse und die Gewürze zugeben und abschmecken.

Die Eiermischung über die Kartoffel-Kürbismischung in der Pfanne gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C (Umluft) für ca. 45-60 Minuten backen (bis die Masse auch in der Mitte stockt). Pfanne aus dem Ofen nehmen und vor dem Anschneiden noch 15 Minuten ruhen lassen. Diese heimische Frittataversion (Eierkuchen) kann warm oder kalt serviert werden.

Tipp: Dazu passt Salat. Wer möchte kann fermentierten schwarzen Knoblauch oder frische Kräuter auf die Frittata streuen.