Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

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.