

Rezept

Kartoffel-Gemüse-Frittata

Ein Rezept von Kartoffel-Gemüse-Frittata, am 09.06.2026

Zutaten

| | |
|---|---|
| 300 g Kartoffeln (fest kochende Sorte) | 4 EL Olivenöl |
| 1 Zucchini | 1 rote Paprikaschote |
| 2 Möhren | 1 Bund Frühlingszwiebeln |
| 2 Knoblauchzehen | 100 g mittelalter Pecorino oder Manchego |
| 8 Eier (Größe M) | Salz |
| Pfeffer aus der Mühle | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 zum Sattessen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne in 1 EL Öl bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten braten. Immer wieder umrühren, dann die Kartoffeln herausnehmen.

2. Inzwischen Gemüse waschen und putzen, Möhren schälen. Zucchini und Möhren in Scheiben, Paprika in Streifen schneiden, die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Noch einmal 1 EL Öl erhitzen, Möhren und Paprika darin 2-3 Minuten braten. Mit Zucchini und den Zwiebeln zu den Kartoffeln geben. Den Knoblauch schälen, dazupressen.

3. Käse entrinden und in dünne Scheiben schneiden, zum Gemüse geben. Die Eier aufschlagen und leicht verquirlen, mit Kartoffeln, Gemüse und Käse gründlich mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Übriges Öl in der Pfanne heiß werden lassen. Kartoffelmasse hineingeben und so verteilen, dass alle Scheiben möglichst waagrecht liegen. Hitze klein stellen und die Frittata ungefähr 10 Minuten backen. Es soll sich an der Unterseite eine schöne Kruste bilden. Mit dem Pfannenwender am Rand ablösen, auf einen Teller gleiten lassen, umgedreht wieder in die Pfanne stürzen und noch einmal 10 Minuten braten.