

Rezept

Kürbisfrittata

Ein Rezept von Kürbisfrittata, am 10.06.2026

Zutaten

400 g Zwiebeln	3 Knoblauchzehen
600 g Kürbisfleisch	150 g Blauschimmelkäse
2 EL Öl	Salz
Pfeffer	6 Eier
200 g Schmand	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Kürbis mittelgroß raspeln. Blauschimmelkäse klein würfeln oder zerkrümeln.
2. 2 EL Öl erhitzen, die Zwiebeln darin in 6-8 Min. weich schmoren. Knoblauch dazugeben, 1 Min. weiterschmoren. Den Kürbis dazugeben und 4 Min. unter Rühren braten. In eine Schüssel geben, salzen, pfeffern und abkühlen lassen.
3. Eier mit Salz, Pfeffer und Schmand verquirlen. Mit der Kürbismasse mischen. 1 EL Öl erhitzen, Masse in die Pfanne geben, bei mittlerer Temperatur in 15 Min. stocken lassen.
4. Sobald die Masse fast fest ist, mit dem Blauschimmelkäse bestreuen, den Käse zugedeckt in 3-4 Min. schmelzen lassen. Dazu passt Tomatensalat mit Olivenöl-Balsamico-Dressing.