

Rezept

Mangold-Frittata

Ein Rezept von Mangold-Frittata, am 30.11.2023

Zutaten

250 g Mangold, Blattspinat oder eine Mischung aus verschiedenen grünen Blättern wie Rucola, Romana und Borretsch	1 Zwiebel
Salz	2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie	1 EL Olivenöl
6 Eier	Pfeffer
	150 g feste Robiola (italienischer Weichkäse)
	2 EL Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Den Mangold (oder Spinat bzw. die Mischung) waschen, abtropfen lassen und mittelgrob hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Den Mangold dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Min. (Spinat 3 Min.) dünsten. Abkühlen und abtropfen lassen.
3. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Den Käse in Würfel schneiden. Die Eier verquirlen, Petersilie, Käse und Mangold untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Butter in einer Pfanne erwärmen. Die Eiermasse hineingießen und bei schwacher Hitze in etwa 15 Min. stocken und leicht braun werden lassen. Auf einen Teller gleiten lassen, mit der ungebackenen Seite nach unten in die Pfanne stürzen und noch einmal etwa 5 Min. backen, bis die Frittata schön braun ist. Warm oder abgekühlt servieren. Am besten schmeckt sie lauwarm.