

Rezept

Mangoldfrittata mit Schafskäse

Ein Rezept von Mangoldfrittata mit Schafskäse, am 28.06.2026

Zutaten

500 g rotstieliger Mangold	3 Frühlingszwiebeln
10 Eier	100 g Schmand
Salz	Pfeffer
2 TL abgeriebene Bio-Limettenschale	4 EL Olivenöl
3 EL gehackter Oregano	70 g gepuffter Amaranth (Amaranthpops)
150 g Schafskäse	50 g Haselnussblättchen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Stücke | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Den Mangold waschen und putzen. Die Stiele abschneiden und in grobe Stücke schneiden, die Mangoldblätter in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Die Eier mit Schmand, etwas Salz und Pfeffer sowie der Limettenschale in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen verrühren.
2. Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Mangoldstiele darin 5 Min. kräftig anbraten. Zwiebelringe, Mangoldblätter und Oregano dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Eiermasse mit dem Amaranth vermischen und über das Gemüse gießen. Den Schafskäse darüberbröckeln und mit den Haselnussblättchen bestreuen. Die Frittata im Backofen (Mitte, Umluft 180°) 15 - 18 Min. stocken lassen.