

Rezept

Möhren-Frittata mit Mandeln

Ein Rezept von Möhren-Frittata mit Mandeln, am 09.06.2026

Zutaten

600 g Möhren	2 mittelgroße rote Zwiebeln
50 g frischer Ingwer Salz	3 EL Ghee (oder Butterschmalz) schwarzer Pfeffer
50 g Mandelblättchen	1 Bund Petersilie
3 TL Currypulver	2-3 Becher Joghurt (à 150 g)
6 Eier	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Den Ingwer schälen und auf der Gemüseribe fein reiben.

2. 1 EL Ghee in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin in ca. 4 Min. glasig dünsten. Möhrenraspel und drei Viertel des Ingwers dazugeben und unter Rühren ca. 3 Min. mitbraten. Die Möhrenmischung salzen, pfeffern und abkühlen lassen.

3. Inzwischen die Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.

4. Currypulver mit 1 Becher Joghurt verrühren. Die Eier unterrühren. Die Masse salzen und pfeffern. Mit Möhren, Mandeln und Petersilie verrühren.

5. Übriges Ghee in einer tiefen Pfanne (24-26 cm Ø) erhitzen, die Eiermasse dazugeben und glatt streichen. Die Temperatur verringern. Die Frittata zugedeckt bei mittlerer Hitze in 35-40 Min. garen, bis die Unterseite braun ist. Wenn die Frittata in der Mitte noch weich ist, die Herdplatte ausschalten und die Frittata weitere 5 Min. ziehen lassen.

6. Übrigen Joghurt mit Salz und restlichem Ingwer verrühren. Frittata auf einen Teller stürzen, in Tortenstücke schneiden und mit Ingwer-Joghurt servieren.