

Rezept

Nudel-Frittata mit Mangold

Ein Rezept von Nudel-Frittata mit Mangold, am 29.03.2023

Zutaten

Salz	250 g	Gabelspaghetti oder Hörnchennudeln
1 Zwiebel	300 g	Mangold
150 g Kirschtomaten	8	Eier
300 ml Milch		Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	2 EL	Olivenöl
150 g rohe Schinkenwürfel (Kühlregal)	60 g	geriebener Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 770 kcal

Zubereitung

1. In einem Topf 3 l kräftig gesalzenes Wasser aufkochen. Nudeln darin nach Packungsanweisung in 8-10 Min. bissfest garen.

2. Inzwischen die Zwiebel schälen und würfeln. Mangold putzen, waschen, die Blätter in Streifen schneiden, dann grob hacken. Stiele in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Eier mit der Milch, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen. Nudeln abgießen und abtropfen lassen.

3. Den Backofen auf 200° (Umluft nicht empfehlenswert) vorheizen. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebel glasig dünsten. Mangoldstiele dazugeben und 3 Min. andünsten. Nudeln und Mangoldblätter hinzufügen, 2 Min. mitbraten. Schinken untermischen. Die Eiermilch zugießen und die Tomaten auf der Oberfläche verteilen. Frittata in der Pfanne im Ofen (2. Schiene von unten) 20 Min. backen. Nach der Hälfte der Backzeit den Parmesan darüberstreuen und Frittata fertig backen. Zum Servieren den Nudel-Eier-Kuchen in Tortenstücke schneiden.