

Rezept

Schnelle Mangold-Rote-Bete-Frittata

Ein Rezept von Schnelle Mangold-Rote-Bete-Frittata, am 02.10.2023

Zutaten

| | |
|-------------------------|---|
| 200 g Mangold | 300 g gegarte Rote Bete (vakuumverpackt) |
| 1 Zwiebel | 150 g Ziegenfrischkäse |
| 6 Eier | Salz |
| Pfeffer | 2 EL Olivenöl |
| 1 EL Butter | 2 EL geriebener italienischer Hartkäse |
| 2 EL Dillspitzen | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 250° vorheizen. Mangold putzen und waschen, Blätter in feine Streifen schneiden, Stiele fein würfeln. Rote Bete in 1 ½ cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Ziegenfrischkäse, Eier, Salz und Pfeffer mit dem Pürierstab glatt pürieren.
2. Öl und Butter in einer ofenfesten beschichteten Pfanne (Ø 26 cm) erhitzen. Zwiebel und Mangoldstiele dazugeben und bei mittlerer Hitze in ca. 3 Min. glasig dünsten. Das Mangoldgrün dazugeben und bei starker Hitze unter Rühren 3 - 4 Min. dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Die Rote Bete untermischen. Die Eier-Käse-Mischung darübergießen und zugedeckt in ca. 5 Min. stocken lassen, dabei die Pfanne öfter schwenken.
3. Wenn die Frittata unten goldbraun und oben fast gestockt ist, die Pfanne in den heißen Ofen (Mitte) schieben und die Frittata in 3 - 5 Min. fertig backen. Auf einen Teller gleiten lassen, mit Käse und Dill bestreuen. Auf Teller verteilen und ofenheiß oder lauwarm servieren.