

## Rezept

# Wurzel-Frittata mit Kräutersalat und Meerrettichcreme

Ein Rezept von Wurzel-Frittata mit Kräutersalat und Meerrettichcreme, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>600 g</b> Wurzelgemüse (z. B. Rote Bete, Petersilienwurzel oder Pastinake, Möhre, Schwarzer Rettich)	<b>2</b> Knoblauchzehen
	<b>3 Zweige</b> Salbei
	<b>1 EL</b> Butterschmalz
<b>1/2 TL</b> Kreuzkümmelsamen	Salz
Pfeffer	<b>1/4 l</b> Bier
<b>100 g</b> Raclettekäse (oder Bergkäse)	<b>6 EL</b> Milch
<b>6</b> Eier (M)	frisch geriebene Muskatnuss
<b>1 TL</b> Butter	<b>100 g</b> Naturjoghurt
<b>150 g</b> Crème fraîche	<b>2-3 EL</b> frisch geriebener Meerrettich
<b>2 Bund</b> gemischte Kräuter (z. B. Sauerampfer, Dill, Petersilie, Kerbel, Borretsch)	<b>2</b> rote Zwiebeln
	<b>1-2 EL</b> Weißweinessig
<b>3 EL</b> Olivenöl	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° (besser: 200° Umluft) vorheizen und eine ofenfeste Pfanne darin erhitzen. Das Wurzelgemüse schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Den Salbei abrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Das Butterschmalz mit den vorbereiteten Zutaten in die heiße Pfanne geben und im Ofen (Mitte) 5 Min. braten. Das Gemüse mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und mit einem Drittel des Biers ablöschen. Den Vorgang zweimal nach jeweils 10 Min. wiederholen, dabei jedes Mal umrühren (nach 35-40 Min. Schmorzeit ist das Gemüse gar).
2. Den Käse grob reiben, die Hälfte des Käses in einer Schüssel mit der Milch und den Eiern verquirlen. Die Käse-Eier-Milch mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen und die Butter untermischen. Die Käse-Eier-Milch dazugießen und den restlichen Käse darüberstreuen. Die Frittata im Ofen (Mitte) in 12-14 Min. goldbraun backen.
3. In der Zwischenzeit den Joghurt mit der Crème fraîche und dem Meerrettich verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuter abrausen und trocken schütteln, die Blätter bzw. Spitzen abzupfen. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in feine Scheiben schneiden. Den Essig und das Olivenöl mit Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren. Die Kräuter und die Zwiebeln in eine Schüssel geben und mit der Vinaigrette mischen.
4. Die Wurzel-Frittata aus dem Ofen nehmen, mit einem Pfannenwender vierteln und die Stücke auf Teller gleiten lassen. Den Kräutersalat darauf anrichten und die Meerrettichcreme dazu reichen.