



Pilz-Kartoffel-Frittata

mit Kürbiskernen und Salat

30-40Min. 3-4 Personen

Die Frittata ist ein italienisches Omelett und lässt sich einfach in einer tiefen Pfanne im Ofen zubereiten. Die Grundlage sind geschlagene Eier, die mit Milch und Gemüse gebacken werden. Die Frittata eignet sich daher auch sehr gut zur Resteverwertung, weil du da je nach Geschmack restliches Gemüse, Fleisch und Fisch verwerten kannst.

Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 1 Packung Senf¹⁰
- 1 Packung Milch⁷
- 1 Netz festkochende Kartoffeln
- Frischer Rosmarin, Thymian, Salbei & Petersilie
- 1 Packung weiße Champignons
- 1 Packung Kürbiskerne
- 1 Packung gemischter Salat
- 2 Packungen Eier³

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen mit Umluft oder Ober-/Unterhitze
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Küchenreibe

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Eier (3), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 500.0kcal, Fett 25.4g, Eiweiß 22.9g, Kohlenhydrate 40.4g



1. Kartoffeln reiben

Den Ofen auf 200°C Umluft oder 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Kartoffeln** schälen und mit der groben Seite der Küchenreibe raspeln, überschüssige Flüssigkeit auswringen. Die **Zwiebeln** schälen und fein hacken. Die **Pilze** mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste evtl. von Dreck befreien und in feine Scheiben schneiden.



2. Pilze anbraten

In einer großen, ofenfesten Pfanne die **Zwiebeln** und **Pilze** mit 1-2EL Olivenöl ca. 2-3Min. auf mittlerer Hitze anbraten, dann die **Kartoffeln** hinzufügen und weitere ca. 5-6Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Eiermilch vorbereiten

Inzwischen die **Blätter des Rosmarins**, **Thymians** und **Salbei** vom Stängel streifen und gemeinsam mit der **Petersilie samt Stängel** fein hacken. Die **Eier** mit **Kräuter**, Salz, Pfeffer und **Milch** mischen.



4. Frittata backen

Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Eiermilch** darüber gießen, etwas platt drücken. Die **Frittata** für ca. 25-30Min. im Ofen fertig garen.



5. Kürbiskerne rösten

Inzwischen in einer kleinen Pfanne die **Kürbiskerne** ohne Öl auf mittlerer Hitze ca. 2-3Min. anrösten. **Vorsicht!** Sie können schnell anbrennen! Die **Kerne** aus der Pfanne nehmen.



6. Salat mischen

Den **Senf** mit 1EL Olivenöl und 1EL Essig sowie Salz und Pfeffer mischen. Den **Salat** kurz vor dem Servieren mit dem **Dressing** anmachen und mit **Kürbiskernen** garniert zu der **Frittata** servieren.