



## Indische Kartoffel-Gemüse-Frittata

mit Korianderjoghurt und süßsauren Zwiebeln



ca. 30min



2 Personen

Die Vielfalt an vegetarischen Gerichten in Indien ist enorm, da lassen wir uns gerne inspirieren - und das Ergebnis ist eine wahre Geschmacksbombe! Knackige grüne Paprika und rote Zwiebel werden mit Tikka-Masala-Paste angebraten, dann kommen Tomaten und Kartoffeln dazu und fein gewürztes Ei darüber. Und dann kümmert sich dein Ofen um den Rest. Du zauberst inzwischen fix einen frischen Knoblauch-Koriander-Joghurt. Schon fertig!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung festkochende Kartoffeln
- 1 grüne Paprika
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste
- 4 Bio-Eier<sup>3</sup>
- 10g Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße, ofenfeste Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 490kcal, Fett 19.5g, Kohlenhydrate 54.1g, Eiweiß 21.9g



### 1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** in 2-3cm große Stücke schneiden, in den Topf geben und 10-12Min. kochen, bis sie gerade gar sind. Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



### 4. Frittata backen

Die **restliche Tikka-Masala-Paste** in einer Schüssel mit den **Eiern** verquirlen. Wer eine ofenfeste Pfanne verwendet hat, verteilt die **Eier** nun über dem **Gemüse**. Wer keine ofenfeste Pfanne hat, gibt das **Gemüse** in eine mittelgroße Auflaufform und verteilt dann die **Eier** über dem **Gemüse**. Die **Frittata** 8-12Min. im Ofen backen, bis die **Eier** stocken.



### 2. Gemüse schneiden

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Tomaten** in 2-3cm große Stücke schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



### 5. Zwiebeln einlegen

Die **restlichen Zwiebeln** mit 1EL (hellem) Essig, 1/2TL Zucker und 2 Prisen Salz vermengen.



### 3. Gemüse braten

Die **Paprika** und die **1/2 der Zwiebeln** in einer mittleren und (wenn vorhanden) ofenfesten Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze 3-4Min. braten, bis das **Gemüse** weich wird. Die **1/2 der Tikka-Masala-Paste** zugeben und ca. 1Min. mitbraten. Die **Tomaten** hinzufügen und ca. 2Min. mitgaren, bis sie weich sind. Die **Kartoffeln** zugeben, die Pfanne vom Herd nehmen.



### 6. Joghurt verfeinern

Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben oder sehr fein würfeln. Die **1/2 des Korianders**, die **1/2 des Knoblauchs** oder **mehr nach Geschmack** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer mit dem **Joghurt** vermengen. Die **Frittata** mit dem **Joghurt** und dem **restlichen Koriander** garnieren und mit den **süßsauren Zwiebeln** servieren.