KARTOFFEL-MANGOLD-FRITTATA MIT BERGKÄSE

Schwierigkeit: einfach / ca. 50 Min. Arbeitszeit

Hier findet ihr ein Rezept für eine leckere Kartoffel-Mangold-Frittata, die mit Bergkäse gefüllt, ganz vorzüglich schmeckt und schnell und einfach selbst gemacht ist.

ZUTATEN

ca. Für 4 Personen

500 gr	Mangold
1 kg	Kartoffeln (festkochend)
1	große Zwiebel
3	Knoblauchzehen
5	Kirschtomaten
6	Eier
100 ml	Milch
100 gr	Bergkäse oder anderer würziger Käse
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
	Öl für die Pfanne

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln vorkochen. In der Zeit den Mangold waschen und in Streifen schneiden, die Stiele etwas kleiner als die Blätter. Zwiebeln und Knoblauch in kleine Stücke schneiden, Kirschtomaten halbieren, Käse reiben. Die Eier

aufschlagen und mit der Milch verrühren, reichlich Salz, Pfeffer und geriebene Muskatnuss in die Ei-Milch-Mischung geben.

Dann den geschnittenen Mangold 2-3 Minuten in Salzwasser vorkochen, danach mit kaltem Wasser abschrecken und ordentlich ausdrücken, so dass er nicht mehr zu viel Wasser enthält.

Zwischenzeitlich sollten die Kartoffeln gar sein, diese kalt abschrecken, schälen und in Scheiben schneiden. Anschließend etwas Öl in eine große, hohe Pfanne geben und Zwiebeln und Knoblauch darin leicht anbraten – natürlich nicht zu heiß, weil der Knoblauch sonst bitter wird. Die Kartoffelscheiben in die Pfanne schichten und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den Mangold darauf verteilen und die Ei-Milch-Mischung darüber gießen. Die halbierten Kirschtomaten in der Pfanne verteilen – sieht schön aus – und dann mit Deckel bei kleiner Hitze garen.

Nach etwa 20 Minuten den Käse darüber streuen und ohne Deckel weiter garen lassen. Je nachdem wie hoch die Pfanne ist, dauert das Garen länger oder kürzer. Lieber etwas geduldig sein, bei zu hoher Hitze verbrennt das Ei unten in der Pfanne.

Die Frittata ist fertig, wenn das Ei gestockt und der Käse verlaufen ist. Schmeckt frisch und heiß als Hauptgericht, aber auch ausgekühlt und in kleinere Stücke geschnitten als Snack.