

Mangold

Frittata

Bio Kochbox KW 39



Mangold

Frittata



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 250 g Mangold
- ½ Chili
- ½ Zwiebel
- 3 Eier
- 75 ml Milch
- 1 EL Rosinen
- ¼ Bund Petersilie

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- 2 EL Butter

Zubereitung:

Mangold gründlich waschen, putzen und trockenschleudern. Mangoldblätter kleinschneiden. Stiele in ca. 0,5 cm breite Stücke schneiden. Chili und Zwiebel fein hacken. Eier mit der Milch verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss herzhaft würzen. Butter in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Mangoldstiele, Zwiebeln und Chili darin 3-4 Minuten andünsten, dann die Blätter und Rosinen zugeben, weitere 2-3 Minuten dünsten.

Die Eiermischung angießen und alles bei mittlerer Hitze 2 Minuten stocken lassen. Dann in den auf 180° vorgeheizten Ofen geben und etwa 15 Minuten backen. Mit den Kräutern bestreuen und servieren.