

*Ernährungs
vision
Österreich*



Vegetarische Kürbis Frittata

Diese spätsommerliche Frittata ist ein schmackhaftes und schnell zubereitetes Gericht, welches warm und auch kalt verzehrt werden kann.

In unserem Rezept verwenden wir den nussig-aromatischen Hokkaido Kürbis, der zuerst in der Pfanne mit etwas Olivenöl durchgebraten und mit etwas Salz abgeschmeckt wird. Auf diese Art erhalten wir zusätzlich viele tolle Röstaromen, die in der fertigen Frittata erhalten bleiben.

Neben Freilandeiern, Schlagobers, mediterranen Kräuter und etwas würzigen Käse sorgt eine Messerspitze Weinsteinbackpulver für mehr Volumen und eine feine Konsistenz.

Wir garen die Frittata in der zugedeckten Pfanne auf der Herdplatte fertig.

Wer die Oberfläche goldgelb gebacken haben möchte, sollte eine hitzebeständige Pfanne (ohne Kunststoffgriff) verwenden und die Frittata im Backofen für ca. 5 Minuten bei ca. 200 Grad backen.

Fügt man zum Beispiel zur fertigen Frittata einen saisonalen Blattsalat, eine Fleischtomate und ein herzhaftes Haferflocken-Buchweizen Weckerl hinzu, geht mein Frühstück durchaus als Mittagessen durch.

Die Zutaten für 2 Personen:

100	g	Hokkaido Kürbis
20	ml	Olivenöl kaltgepresst
6	Stk	Freilandeier
50	ml	Schlagobers
20	g	Bergkäse oder Schafs-Pecorino gerieben
1	x	Messerspitze Weinstein Backpulver (optional)
2	TL	Mediterrane Kräuter Mischung und Salz zum Würzen

Die Zubereitung:

1. Den Kürbis gut waschen, entkernen, in kleine Würfeln schneiden und in einer beschichteten Pfanne mit Olivenöl anbraten und weich garen. Mit Salz abschmecken.
2. Alle restlichen Zutaten in einer Schüssel gut miteinander verrühren und in die heiße Pfanne mit dem gebratenen Kürbis gießen. Ein wenig umrühren und zudecken.
3. Die Herdtemperatur nach ca. 1 Minute etwas reduzieren und die Frittata in der Pfanne durchbacken lassen.
4. Wer möchte kann vor dem Servieren noch etwas geriebenen Käse auf der Oberfläche der Frittata schmelzen lassen.