

Sören Anders

Möhrenfrittata mit gebratenem Kopfsalat

Donnerstag 3. Juni 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: einfach

Mediterran, vegetarisch

## Zutaten:

Für die Frittata:

800 g	Möhren (möglichst gelbe, orange und lila Sorten)
2	Zwiebeln
3 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
6	Eier
150 ml	Milch
100 g	Sahne
2 EL	Crème fraîche
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Muskatnuss
200 g	Fetakäse
1 Bund	Kerbel

Für den Kopfsalat:

1	Kopfsalat
1	Schalotte
1 Zweig	Thymian
1 EL	Butter
1 Prise	Puderzucker
50 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle



## Zubereitung:

1. Den Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.
2. Eine flache Auflauf- oder Tarteform mit festem Boden mit Backpapier auslegen.
3. Die Möhren putzen, schälen und der Länge nach in ein bis 2 Millimeter dünne Scheiben schneiden, das geht am besten mit dem Sparschäler.
4. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.
5. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln und Möhren darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten, bis die Möhren bissfest gegart sind.
6. Den Knoblauch schälen und fein schneiden.
7. Die Eier mit der Milch, der Sahne und Crème fraîche in einer Schüssel gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat würzen.
8. Den Fetakäse mit den Fingern leicht zerkrümeln.
9. Die Möhrenmischung und den Fetakäse abwechselnd in die Auflaufform geben und die Eiermischung darüber gießen.
10. Die Frittata auf mittlerer Schiene im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten stocken lassen, dabei die Auflaufform mit einem Backpapier abdecken. Die Frittata ist fertig, wenn sie komplett gestockt ist und eine goldene Farbe hat.
11. In der Zwischenzeit vom Kopfsalat die äußeren unschönen Blätter entfernen, dann den Salat vierteln und den Strunk herausschneiden.
12. Die Schalotte schälen, fein schneiden, den Thymian abbrausen und trocken schütteln.
13. In einer Pfanne die Butter schmelzen, die Salatviertel einlegen und von allen Seiten kurz anbraten, mit Puderzucker bestäuben und karamellisieren, bis sie eine schöne Farbe annehmen.

14. Schalotten und Thymian zufügen, mit der Brühe ablöschen und den Salat knapp 3 Minuten dünsten.
15. Die Frittata aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen.
16. Kerbel abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob schneiden.
17. Die Frittata in Portionen schneiden oder in der Auflaufform servieren. Mit Kräutern bestreuen und mit dem gebratenen Salat anrichten.

Pro Portion: 605 kcal / 2530 kJ

18 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 50 g Fett