

**Kochen**

**Rainer Klutsch**

**Montag, 20.11.2023**

**Frittata mit Rote Bete, Pastinaken und Karotten**

**Für 4 Personen**

**Zutaten**

2 Rote Bete Knollen  
 2 Pastinaken  
 2 Karotten  
 1 Zwiebel  
 6 Eier, Größe M  
 50 ml Rote-Bete-Saft oder Karottensaft  
 50 g Sahne oder Kokosmilch  
 etwas Salz  
 etwas Pfeffer  
 etwas Piment, gemahlen  
 etwas Paprikapulver, edelsüß  
 2 EL Rapsöl  
 100 g Feta oder Schafskäse

**Für den Zitronen-Dip**

1 Biozitrone  
 200 g Saure Sahne  
 etwas Salz  
 etwas Pfeffer  
 etwas Honig, nach Belieben

**Außerdem**

1 Bund Dill



**Zubereitung**

1. **Für die Frittata** Rote Bete, Pastinaken, Karotten und Zwiebel putzen, bzw. schälen, abbrausen und trockentupfen
2. Rote Bete, Karotten und Pastinaken in Stifte oder dünne Scheiben hobeln. Zwiebel in feine Streifen schneiden.
3. Eier, Saft und Sahne in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz, Pfeffer, Piment und Paprikapulver würzen.
4. Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin glasig andünsten. Übriges Gemüse zugeben und alles ca. 2-3 Minuten anbraten.
5. Die Eimischung über das Gemüse geben und kurz stocken lassen. dann entweder abdecken und auf dem Herd etwa 15 Minuten, bei mittlerer Hitze weitergaren oder im Backofen auf der mittleren Schiene bei 160 Grad Umluft, abgedeckt stocken lassen.
6. **Für den Dip** Zitronen heiß abbrausen und trockenreiben. Etwa 1 TL Schale dünn abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.
7. Saure Sahne, Zitronensaft und -schale verrühren. Mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Honig würzen.
8. Dill abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Die Hälfte Dill unter den Dip rühren.
9. Frittata auss dem Ofen nehmen. Käse zerbröckeln und mit dem übrigen Dill auf die Frittata streuen.
10. Frittata in Stücke schneiden und mit dem Dip anrichten und servieren.