

Blumenkohl-Mangold-Frittata mit Schafskäse

 healthtv.de/sendungen/10/Gewusst_wie_Rachs_5euro_Kueche/51/Blumenkohl_Mangold_Frittata_mit_Schafskaese.html

Gewusst wie! Rachs 5€-Küche

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Brot vom Vortag
- 100 g Kirschtomaten
- 4 EL Olivenöl
- ½ Blumenkohl (ca. 400 g)
- ½ Mangold (ca. 400 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 8 Eier
- 150 ml Sahne (ersatzweise Milch)
- 30 g Butter
- 100 g Schafskäse
- 3 Zweige Thymian
- Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

1. Backofen auf 160 °C vorheizen (Ober-/Unterhitze). Kirschtomaten waschen, trockenreiben und halbieren. Die Tomatenhälften mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln und für 15 Min. in den heißen Ofen schieben, anschließend die Temperatur des Backofens auf 200°C mit Grillfunktion erhöhen.
2. Währenddessen Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Mangold putzen, waschen und die Blattstiele herausschneiden. Mangoldblätter trockenschleudern und in feine Streifen schneiden, Stiele in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.
3. Brot in ca. 1,5 cm breite Würfel schneiden. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel bei mittlerer Temperatur rundum goldbraun rösten, zum Schluss den gehackten Knoblauch zufügen und kurz mitanbraten.
4. Butter in einer breiten Pfanne erhitzen, Mangoldstiele und Blumenkohlscheiben darin bei mittlerer Temperatur anbraten, evtl. etwas Wasser angießen und das Gemüse dünsten, bis die Flüssigkeit verkocht ist und das Gemüse al dente ist. Mangoldblätter zufügen und kurz mitanschwitzen.
5. Währenddessen Eier und Milch in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Croutons und die verquirlten Eier gleichmäßig über das Gemüse verteilen. Die Tomatenhälften daraufsetzen, Schafskäse mit den Händen darüber bröckeln und mit Thymianblättchen bestreuen.
6. Die Pfanne für 10 - 15 Min in den heißen Backofen schieben, bis die Eimasse vollständig gestockt ist und die Oberfläche Farbe genommen hat. Die Pfanne aus dem Ofen nehmen, die Frittata in Stücke schneiden und sofort servieren.

Preis pro Person: 1,96 €