Unser Rezept

DER WOCHE

MANGOLD-FRITTATA

MIT CASHEWKERNEN

ZUTATEN

3 Stängel Thymian

60 Gramm Feta (oder Feto)

3 Bio-Eier

100 Milliliter Milch

2 EL Cashewkerne

1 EL Korinthen

4 Stiele Mangold (200 g)

4 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Blätter des Thymians abzupfen. Eier, Milch, Fetawürfel und Thymian verrühren. Cashewkerne und Korinthen grob hacken.

Den Mangold putzen und die unteren Stiele abschneiden. Die Stiele für ein anderes Gemüsegericht in den Kühlschrank legen.

Die Mangoldblätter in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln und den Knoblauch fein hacken. Das Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Mangold, Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Die Cashewkerne und Korinthen unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Eiermischung darüber gießen und dabei gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Etwa 2 — 3 Minuten bei mittlerer Hitze fest werden lassen. Den Deckel auf die Pfanne legen, alles noch etwa 5 Minuten bei kleiner Hitze fertig backen. Frittata sofort servieren.

Fertig.

WEIERHÖFER Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de