

Kohlrabi-Frittata mit Kräutersalat

Zeit gesamt
30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kohlrabi	600 g
Butter	1 EL
Speckstreifen	125 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Eier	8 St.
Milch	5 EL
Zitronen	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Petersilie, frisch	15 g
Dill, frisch	15 g
Kressebeet	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne

1. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze oder Grillfunktion) vorheizen. Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden.
2. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Kohlrabi ca. 4 Min. anbraten. Speck zufügen und für weitere 4 Min. braten.
3. In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Dabei etwa 1 EL Frühlingszwiebeln beiseitelegen. In einer Schüssel Eier, Milch und Frühlingszwiebeln mit Salz und Pfeffer verquirlen.
4. Eiermasse in eine Pfanne gießen und zugedeckt ca. 4 Min. stocken lassen. Anschließend Pfanne in den Ofen schieben und ca. 4 Min. zu Ende garen, bis das Ei gestockt ist.
5. In der Zwischenzeit Zitrone halbieren und Saft auspressen. Petersilie und Dill waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. In einer Schüssel Kräuter, restliche Frühlingszwiebel und Kresse mit 1 EL Zitronensaft marinieren.
6. Frittata vorsichtig aus dem Ofen nehmen. In Stücke teilen, auf Teller anrichten und mit Kräutersalat servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du keine Grillfunktion im Ofen hast, kannst du die Frittata auch in der Pfanne

zu Ende garen. Dafür vorsichtig auf einen großen Teller gleiten lassen und umgekehrt zurück in die Pfanne stürzen, um die zweite Seite auf dem Herd zu braten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	371 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	25 g