

Frittata mit Süßkartoffeln und Spinat

Dieses schmackhafte Gemüsegericht wird im Ofen gebacken und ist ideal als Hauptgericht mit Kräuterquark und Salat!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp, hefefrei



Für 4 Personen

600g Süßkartoffeln
250g TK-Blattspinat
60g Emmentaler, gerieben
2 Frühlingszwiebeln
6 Eier
60ml Milch (ggf. laktosefrei)
1 TL Paprikapulver
Salz
Pfeffer

Für den Belag:

6 – 8 Kirschtomaten
100g Emmentaler
60g geröstete Kürbiskerne
einige Basilikumblättchen

1. Süßkartoffel schälen, klein würfeln und in Wasser weich (etwa 8 – 10 Minuten) kochen. Anschließend abgießen und beiseite stellen.

2. TK-Spinat mit etwas Wasser in einen Topf geben und bei

mittlerer Hitze auftauen lassen. Das Wasser abgießen und den Spinat beiseite stellen.

3. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

4. Kirschtomaten waschen und halbieren.

5. Eine Auflaufform, Größe etwa 20 x 30cm, mit Backpapier auslegen.

6. Eier, Milch, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verquirlen. Süßkartoffeln, Spinat, Emmentaler und Frühlingszwiebeln untermischen und in die Auflaufform einfüllen.

7. Die Masse mit Emmentaler bestreuen und die Kirschtomaten mit der Schnittfläche nach oben darauf geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Ober- und Unterhitze, auf mittlerer Schiene) etwa 25 Minuten überbacken.

8. Mit Kürbiskernen und Basilikumblättchen belegen.

Tipp: Die Frittata auskühlen lassen, in häppchengroße Würfel schneiden und als Fingerfood servieren.

Milchfrei – Tipp: Emmentaler durch einen geriebenen, veganen Käseersatz austauschen, z.B. Wilmerburger Pizzaschmelz. Milch durch einen ungesüßten Pflanzendrink ersetzen, z.B. Mandeldrink ungesüßt.

