

Kürbis-Frittata mit Feta und getrockneten Tomaten

Zutaten (für 4 Personen):

- 500 g Hokkaido-Kürbis
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Stück Ingwer
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Chilischote
- 1 Bund Petersilie
- 2 EL Apfel-Balsamessig
- zum Braten: Olivenöl
- 6 Eier
- 100 ml Milch
- 100 ml Sahne
- 200 g Feta
- 50 g geriebener Parmesan
- 8 eingelegte, getrocknete Tomaten
- kaltgepresstes Olivenöl
- Basilikumblätter
- Salz
- Pfeffer

Backofen auf 160 Grad vorheizen. Den Kürbis außen gut säubern, entkernen und mit Schale in schmale Spalten schneiden. Zwiebeln schälen und in grobe Stücke oder Lamellen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Rosmarinnadeln vom Zweig lösen und fein hacken. Die Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocknen und hacken.

Olivenöl in einer großen ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Kürbisspalten von beiden Seiten darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und ebenfalls anbraten. Dabei leicht salzen und pfeffern. Den Essig hinzufügen und einkochen, bis nur noch wenig Flüssigkeit vorhanden ist. Chili, Rosmarin und Petersilie dazugeben und alles gut vermengen.

Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben. Sahne und Milch hinzufügen und alles gut verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiermasse in die Pfanne gießen. Den Feta grob zerbröckeln und in der Pfanne verteilen, ebenso den Parmesan.

Die Frittata 10-15 Minuten im Ofen stocken lassen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 06.10.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen