

Kürbis-Frittata mit Endiviensalat

Zutaten für Kürbis-Frittata (für 4-6 Portionen):

- 1 (ca. 800 g) Butternuss-Kürbis
- 2 Stangen Lauch
- 2 EL Öl
- 10 Eier
- 50 ml Milch
- 80 g geriebener Manchego-Käse oder Parmesan
- Salz und Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss

Kürbis längs halbieren. Mit einem Esslöffel entkernen und mit einem scharfen Messer schälen. Das Kürbisfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Lauch putzen, das Weiße und Hellgrüne gründlich waschen, trocknen und in halbe Ringe schneiden.

Öl in einer beschichteten, ofenfesten Pfanne (ca. 20 cm Durchmesser) erhitzen. Kürbis darin unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer bis starker Hitze 3 Minuten braten. Lauch dazugeben und 5 bis 8 Minuten weiterbraten.

In der Zwischenzeit Eier, Milch und Käse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eiermasse über das Gemüse gießen und im heißen Ofen bei 180 Grad etwa 15 bis 20 Minuten stocken lassen.

Aus der Pfanne lösen, in Stücke schneiden und mit Endiviensalat servieren.

Zutaten für den Endiviensalat (für 4 Personen):

- 50 g Haselnussblättchen
- ½-1 Kopf (je nach Größe) Endiviensalat
- 2 Tomaten
- 1 TL Honig
- 3 EL Weißwein-Essig
- 4 EL Olivenöl
- 1-2 EL Haselnussöl
- Salz und Pfeffer

Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Endiviensalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Salatblätter in Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben.

Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch von der Haut schneiden (oder die Tomaten im Ganzen mit einem Sparschäler schälen). Fruchtfleisch klein würfeln. Zusammen mit den Haselnüssen in eine Schüssel geben. Honig, Essig, Oliven- und Haselnussöl sowie 2 EL Wasser dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren.

Alles über den Endiviensalat geben und vorsichtig untermischen.

Sendung/Quelle: Tim Mälzer kocht!

Letzter Sendetermin: 20.10.2018

Koch/Köchin: Tim Mälzer

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