



Blumenkohl-Frittata mit Spitzpaprika-Oliven-Chutney und Paprikamayo



Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Blumenkohl	1 St.
Salz	
Olivenöl	6 EL
Oliven, schwarz	75 g
Mandeln, geröstet und gesalzen	55 g
Lauch	0.5 St.
Spitzpaprika	3 St.
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüß	1.5 EL
Eier	9 St.
Parmesan	55 g
Knoblauchzehen	1 St.
Eigelb	2 St.
Senf	1 TL
Zitronensaft	1 TL
Sonnenblumenöl	150 ml
Schnittlauch, frisch	15 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, feine Reibe, Schneebesen, Backpapier, Pürrierstab, ofenfeste, beschichtete Pfanne

1. Gegerter Blumenkohl

Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Blumenkohl putzen, äußere Blätter entfernen und Röschen vom Strunk lösen. Die größeren Röschen nochmals halbieren bzw. vierteln. Blumenkohlröschen auf ein Backpapier geben, mit Salz und 2 EL Olivenöl würzen und ca. 10–15 Min. im Backofen garen. Die Blumenkohlröschen sollten leicht gebräunt und weich sein.

2. Spitzpaprika-Oliven-Chutney

Oliven gegebenenfalls entsteinen. Oliven und Mandeln grob hacken. Lauch putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. 2,5 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin den Lauch ca. 2–3 Min. farblos anschwitzen. Spitzpaprika waschen, Strunk und Kerne entfernen, in etwa 2 cm große Stücke schneiden und zum Lauch geben. Gehackte Oliven und Mandeln hinzugeben. Gemüse mit Salz, Pfeffer und etwa 1 TL Paprikapulver würzen, durchschwenken und ca. 2 Min. weiterbraten.

3. Frittata

Das Spitzpaprika-Oliven-Chutney und den gegarten Blumenkohl in einer Schüssel vermischen. Eier aufschlagen, mit Salz würzen und mit einem Schneebesen gut verrühren. Dann zu der Blumenkohlmischung geben und vermengen. 1,5 EL Olivenöl in

einer ofenfesten beschichteten Pfanne erhitzen. Mischung einfüllen und bei geringer Hitze etwa 10 Min. stocken lassen. Die Frittata sollte mittig noch leicht flüssig, aber am Boden und an den Rändern schon leicht knusprig sein. Dann über die Pfanne einen großen Teller legen, alles zusammen wenden. Anschließend die Frittata vom Teller zurück in die heiße Pfanne gleiten lassen und 1–2 Min. weiterbraten. Reichlich Parmesan (ca. 40 g) auf die Oberfläche reiben und mit Pfeffer bestreuen. Die Frittata im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft) 1–2 Min. gratinieren.

4. Paprikamayo

1 Knoblauchzehe schälen und zusammen mit 4 Mandeln fein hacken. Beides zusammen mit 2 Eigelb, 1 EL Paprikapulver edelsüß, 1 TL Senf, etwas Zitronensaft und einer guten Prise Salz in einen hohen Behälter geben. Sonnenblumenöl dazugeben. Nun mit einem Stabmixer langsam von unten nach oben die Mayonnaise emulgieren lassen. Die Mayonnaise sollte eine feste Konsistenz aufweisen.

5. Anrichten

Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die saftige Frittata auf ein Servierbrett gleiten lassen. Reichlich Parmesan (ca. 15 g) darüberreiben und mit etwas Olivenöl beträufeln. In Stücke schneiden und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Zum Schluss mit Punkten der Paprikamayo die Blumenkohl-Frittata garnieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	895 kcal
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	72 g