



# Kartoffelfrittata mit Spinat, Champignons und Kohlrabi-Radieschen-Salat

Zeit gesamt  
35min

Zubereitungszeit  
35min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Salz	
Champignons, weiß	400 g
Petersilie, frisch	15 g
Blattspinat	300 g
Öl	5 EL
Eier	4 St.
Quark 20 % Fett i.Tr.	250 g
Pfeffer, schwarz	
Muskatnuss, gemahlen	
Parmesan, gerieben	5 EL
Kohlrabi	1 St.
Radieschen	1 Bund
Essig	2 EL
Zucker	2 EL

## Zubereitung



### Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, kleine Auflaufform, Handrührgerät mit Schneebesens

1. Ofen auf 160 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen, schälen, klein würfeln und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt ca. 5 Min. köcheln. Derweil Champignons mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Spinat in einem Sieb waschen, abtropfen und anschließend grob schneiden.
2. Kartoffeln mithilfe des Deckels vorsichtig abgießen, den Spinat unter die Kartoffeln mengen und zugedeckt beiseitestellen. In einer Pfanne 3 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Champignons darin ca. 3 Min. anbraten, salzen und zu dem Kartoffel-Spinat-Gemisch geben.
3. Eier trennen. Eigelbe und Eiweiße in je eine Schüssel geben. Eiweiß mit einem Handrührgerät mit Schneebesens steif schlagen. Eigelbe mit Quark, der Hälfte der Petersilie, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen und Eischnee vorsichtig unterheben.
4. Kartoffelmix in eine große Auflaufform geben, die Eiermasse zugießen und die Form vorsichtig schütteln, damit sich die Masse gut verteilt. Parmesan über die Frittata geben und ca. 20 Min. auf mittlerer Schiene im Ofen backen.

5. Kohlrabi und Radieschen waschen. Kohlrabi schälen und Radieschen ohne die Wurzelenden in feine Scheiben schneiden. In der gesäuberten Schüssel 2 EL Öl, 2 EL Zucker, Essig und 4 EL Wasser verquirlen. Kohlrabi auf einer groben Reibe dazuraspeln, Radieschen und übrige Petersilie hinzufügen und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Frittata vorsichtig aus dem Ofen holen, auf Teller verteilen und zusammen mit dem Kohlrabi-Radieschen-Salat servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Eier trennen: Für die klassische Methode schlägst du das Ei an einer Schüssel oder an einer anderen harten Kante vorsichtig auf, sodass du zwei Schalenhälften erhältst. Dann lässt du das Eigelb vorsichtig von einer Hälfte in die andere Hälfte gleiten, damit das Eiweiß aus der Eierschale in die untergestellte Schüssel läuft.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	472 kcal
Kohlenhydrate	51 g
Eiweiß	25 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	19 g