Kohlrabi-Kartoffel-Frittata

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Kohlrabi	400 g
Butter	1 EL
Sonnenblumenöl	1 EL
Speckstreifen	125 g
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Eier	6 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, große Pfanne

1. Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Wasser bedeckt ca. 20 Min. weich garen. Abgießen, pellen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden. Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze oder wenn vorhanden Grill) vorheizen.

2. In einer Pfanne auf mittlerer Stufe Butter und Öl erhitzen, Kartoffeln und Kohlrabi unter Wenden für ca. 3–4 Min. anbraten. Speck zufügen und für weitere 4 Min. mitbraten.

3. In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Dabei etwa 1 EL Frühlingszwiebeln beiseitelegen. In einer Schüssel Eier, Frühlingszwiebeln, Salz und Pfeffer verquirlen. Die Eiermasse in die Pfanne zu Speck und Kohlrabi gießen und zugedeckt ca. 4 Min. stocken lassen.

4. Pfanne in den Ofen schieben und ca. 2–3 Min. zu Ende garen, bis das Ei gestockt ist. Kartoffel-Kohlrabi-Frittata leicht abkühlen lassen und mit Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du keine Grillfunktion im Ofen hast, kannst du die Frittata auch in der Pfanne zu Ende garen. Dafür vorsichtig auf einen großen Teller gleiten lassen und umgekehrt zurück in die Pfanne stürzen, um die zweite Seite auf dem Herd zu braten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	408 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	24 g