

KIEFER¹⁸⁵¹

by m & h schmidt

Frittata mit Mangold und Paprika

Für 4 Personen / Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Zwiebel 1
Knoblauch 2 Zehen
Olivenöl 1 EL
Mangold 250 g
Geröstete Paprika 1 Glas

Eier 4
Eiweiß 2
Salz
Pfeffer
Mozzarella

*Den Grill des Backofens vorheizen.
und*

*fein hacken und in einer Pfanne mit
glasig dünsten.*

*säubern und in feine Streifen schneiden. Ebenso
längs halbieren oder vierteln und in Streifen schneiden.
In die Pfanne geben und weitere 3 Minuten dünsten.
In der Zwischenzeit*

*mit
und
würzen und mixen.*

*reiben oder in feine Würfel schneiden und unter das Ei rühren.
Das ganze über das Gemüse geben und leicht verrühren. Für
ca. 7 Minuten auf leichter Hitze stocken lassen. Dann für
ca. 2 Minuten in den Ofen unter den Grill geben. Vor dem
Servieren noch 2 Minuten ruhen lassen.*

Der ideale Begleiter

[Weißburgunder / Feinherb](#)

