

Kräuter-Walnuss-Frittata mit Rote-Bete-Hummus, Salat

Für die Frittata:

4 Eier	100 g Naturjoghurt	50 g Parmesan
1 Bund Frühlingszwiebeln	1 Knoblauchzehe	50 g Babyspinat
$\frac{1}{2}$ Zucchini	50 g Feta	50 g Walnusskerne
$\frac{1}{2}$ TL Rosenwasser	3 Zweige Minze	3 Zweige Basilikum
2 EL Olivenöl	1 Prise feines Salz	Pfeffer

Für den Rote-Bete-Hummus:

250 g vorgekochte Kichererbsen	2 kleine Rote Bete	1 Knoblauchzehe
1 Zitrone	1 TL schwarze Sesamsamen	2 TL gehackte Mandeln
2 EL Tahina	2 Zweige glatte Petersilie	2 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL feines Salz		

Für den Kichererbsensalat:

150 g vorgekochte Kichererbsen	4 Feigen	75 g roter Mangold
100 g Ziegenkäse-Camembert		

Für das Dressing:

4 EL Joghurt	$\frac{1}{2}$ EL Honig	$\frac{1}{2}$ EL Senf
1 TL Balsamico-Essig	1 TL neutrals Pflanzenöl	Salz
Pfeffer		

Den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Frittata Frühlingszwiebeln putzen und von der äußeren Schale befreien. Knoblauch abziehen und pressen. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebeln mit Knoblauch darin anbraten. Zucchini waschen, klein schneiden und mit gehackten Walnusskernen hinzugeben. Basilikum, Minze und Babyspinat abbrausen, trockenschleudern und fein hacken. Feta klein bröseln und mit den Kräutern in die Pfanne geben. Eier mit Rosenwasser, Joghurt und fein gehobeltem Parmesan vermischen und gleichmäßig über das Gemisch geben. Frittata stocken lassen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen.

Für den Hummus Knoblauch abziehen und halbieren. Rote Bete vierteln. Kichererbsen mit Roter Bete, Öl, dem Saft einer halben Zitrone, Tahina-Paste und Mandeln in einer Moulinette cremig mixen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln, zupfen und fein wiegen. Creme mit Salz kräftig würzen und mit schwarzem Sesam und Petersilie garnieren.

Für das Dressing Joghurt, Honig, Senf, Essig und Öl verrühren. Feigen waschen und mit dem Ziegenkäse in mundgerechte Stücke schneiden. Mangold waschen, trockenschleudern und mit Feigen, Käse und dem Dressing vermengen.

Die Frittata aus dem Ofen nehmen und in sechs Stücke teilen.

Die Kräuter-Walnuss-Frittata mit Rote-Bete-Hummus und Kichererbsen-Salat aus Tellern anrichten und servieren.

Ramona Heim am 09. Juni 2016