

Kürbis-Frittata mit Endivien-Salat

Für 4 Personen

Kürbis-Frittata:

800 g Butternuss-Kürbis	2 Stangen Lauch	2 EL Öl
10 Eier	50 ml Milch	80 g Parmesan
Salz, Pfeffer	Muskatnuss	

Endiviensalat:

50 g Haselnussblättchen	1 Kopf Endiviensalat	2 Tomaten
1 TL Honig	3 EL Weißwein-Essig	4 EL Olivenöl
2 EL Haselnussöl	Salz, Pfeffer	

Kürbis-Frittata:

Kürbis längs halbieren. Mit einem Esslöffel entkernen und mit einem scharfen Messer schälen. Das Kürbisfleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Lauch putzen, das Weiße und Hellgrüne gründlich waschen, trocknen und in halbe Ringe schneiden.

Öl in einer beschichteten, ofenfesten Pfanne (circa 20 cm Durchmesser) erhitzen. Kürbis darin unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer bis starker Hitze 3 Minuten braten. Lauch dazugeben und 5 bis 8 Minuten weiterbraten.

In der Zwischenzeit Eier, Milch und Käse verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eiermasse über das Gemüse gießen und im heißen Backofen bei 180 Grad etwa 15 bis 20 Minuten stocken lassen.

Frittata aus der Pfanne lösen, in Stücke schneiden und mit Endiviensalat servieren.

Endiviensalat:

Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Endiviensalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Die Salatblätter in Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben.

Tomaten vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch von der Haut schneiden (oder die Tomaten im Ganzen mit einem Sparschäler schälen). Fruchtfleisch klein würfeln. Zusammen mit den Haselnussblättchen in eine Schüssel geben. Honig, Essig, Oliven- und Haselnussöl sowie 2 EL Wasser dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren.

Alles über den Endiviensalat geben und vorsichtig untermischen.

Tim Mälzer am 15. Februar 2020