

Kürbis-Frittata

Für 4–6 Personen

1 Butternuss-Kürbis (ca. 800 g)	2 Stangen Lauch	2 El Öl
10 Eier (Kl. M)	50 ml Milch	80 g geriebener Parmesan
Salz	Pfeffer	frisch ger. Muskatnuss

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

Öl in einer beschichteten ofenfesten Pfanne (ca. 20 cm Ø) erhitzen. Kürbis darin unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer bis starker Hitze 3 Min. braten. Lauch zugeben und 5–8 Min. weiterbraten.

Inzwischen Eier, Milch und Manchego verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eiermasse über das Gemüse gießen und im heißen Ofen bei 180 Grad (160 Grad) ca. 15–20 Min. stocken lassen. Aus der Pfanne lösen, in Stücke schneiden und mit Endiviensalat servieren.

Tim Mälzer am 04. 02. 2012