



Gemüse-Frittata mit Schinken und Kresse Knoblauch Dip

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 18m
- **Fertig in** 33m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '33', 'cook_time' : '18m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Wieder nicht zum einkaufen gekommen? Schnelle „Verlegenheitsküche“ mit spanischer Note

Zutaten

- Für die Gemüse-Frittata:
- 400 g Knollensellerie, geschält, gewaschen, geraspelt
- 200 g Möhren, geschält, gewaschen geraspelt
- 300 g Porree, geschält, gewaschen in dünnen Ringen
- 1 rote Paprikaschote, entkernt, klein gewürfelt
- 1/2 Bund Schnittlauch, gehackt
- 1-2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 8 ganze Eier
- 100 g magerer Katenschinken, gewürfelt
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, etwas geriebene Muskatnuss
- Für den Kresse Knoblauch Dip:
- 200 g Sauerrahm
- 80 g Magerquark
- 40 g Naturjoghurt
- Kästchen Gartenkresse
- 1 fein geschnittene Schalotte
- 200 g Radieschen, gewaschen, geputzt, in kleinen Würfeln
- 1 Knoblauchzehe, mit Salz gerieben
- 1 Spritzer Zitronensaft und etwas Abrieb
- 1 Teelöffel mittelscharfer Senf
- Etwas weißer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Die Gemüse-Frittata:

Schritt2

Das Gemüse in einer großen Stielpfanne (26 cm) in Olivenöl unter wenden ca. 6-8 min. andünsten, salzen, pfeffern. Auf einem Küchensieb gut trocken laufen lassen. Knoblauch und Schnittlauch unter mengen.

Schritt3

Mit den verquirlten Eiern mischen und einen Teil in eine Pfanne mit Öl erhitztem Öl geben. Bei kleiner bis mittlerer Hitze und "abgedeckt " ca. 15-18 backen, stocken lassen.

Schritt4

Mit einem Pfannenwender vorsichtig vom Pfannenboden lösen, auf einen Teller gleiten lassen und in Stücke schneiden.

Schritt5

Der Kresse Knoblauch Dip:

Schritt6

Dem Magerquark mit Sauerrahm, Joghurt, Zitronensaft und etwas Abrieb, Senf verrühren.

Schritt7

Die Knoblauchzehe fein würfeln und mit etwas Salz und einer breiten Messerklinge verreiben, dazu geben. Die abgeschnittene Kresse unterheben und mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Schritt8

Anrichtevorschlag:

Schritt9

Mit Schinkenwürfeln und Kresse Knoblauch Dip zu Tisch geben.

Rezeptart: Gemüsegerichte **Tags:** einfach, preiswert, schinken, schnell, Single Küche, unkompliziert

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gemuese-frittata-mit-schinken-und-kresse-knoblauch-dip/>