



🕒 Ungefähr **30 Min**

🔥 **583** kcal p.P.

👤 **2** Personen

WAS DU BRAUCHST

- Eine Schachtel Eier (4 Stk.): 1 Stk.
- Luxemburgischer Ziegenkäse in Olivenöl: 1 Stk.
- Möhren: 300 g
- Knoblauchknolle: 1 Stk.
- Kirschtomaten: 150 g
- Walnüsse: 15 g

GUT ZUHAUSE ZU HABEN

- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamico-Essig: 2 EL
- Zucker: 1 Prise
- Honig

ALLERGENE



EASY MÖHREN-FRITTATA MIT ZIEGENKÄSE UND KIRSCHTOMATEN

ZUBEREITUNG

- Den Ofen auf 210°C (Umluft) vorheizen. 1-2 Knoblauchzehen schälen und hacken. Die Walnüsse grob hacken. Die Möhren schälen und in eine Schüssel raspeln. Die Eier in die Schüssel schlagen und mit den Möhren und den Walnüssen verrühren. Mit einer guten Prise Salz und Pfeffer würzen. Den Ziegenkäse in kleinere Stücke brechen.
- Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Die Eiermischung in die Pfanne gießen und die Kochstelle ausschalten. Mit Ziegenkäse bestreuen. Die Pfanne in den heißen Ofen stellen und die Frittata für 20-30 Min. im heißen Ofen backen bis sie nach Geschmack gestockt ist.
- Den Rand der Frittata mit einem Spatel lösen und die Frittata vorsichtig auf einen Teller schieben. Vor dem Schneiden 2 Min. ruhen lassen.
- In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und vierteln. Eine weitere Knoblauchzehe schälen und hacken. Etwas Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen und den Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Den Zucker sowie Balsamico-Essig dazugeben und bei niedriger Hitze köcheln lassen bis der Zucker aufgelöst ist. Die Kirschtomaten in eine Schüssel geben und mit dem warmen Dressing übergießen. Mit einer leichten Prise Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

SERVIERVORSCHLAG

- Die Easy Möhren-Frittata mit Ziegenkäse auf Teller geben und, wenn gewünscht, mit etwas Honig beträufeln. Mit Kirschtomaten servieren.