



# 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/>