35 Minuten

Einfach

VEGETARISCHE KARTOFFEL-LAUCH FRITTATA

Macht satt und glücklich: Unsere herzhafte Frittata ist vollgepackt mit den leckersten Zutaten. Gleich selbst testen!

So wirds gemacht:

SCHRITT 1

Die Kartoffeln gründlich waschen und mit der Schale in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben in Salzwasser 5 Min. kochen; anschließend abgießen und beiseite stellen.

SCHRITT 2

Den Sylter Käse in kleine Würfel teilen. Die Eier mit der Schlagsahne und 75 g Skyr verquirlen. Den Käse hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Von der Hälfte des Thymians die Blättchen abstreifen und mit dem übrigen Skyr und einer Prise Salz und Pfeffer verrühren.

SCHRITT 3

Den Lauch in Scheiben schneiden und gründlich waschen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Butter in einer hitzebeständigen Pfanne (Ø 24 cm) zerlassen und Lauch und Knoblauch darin anbraten. Die übrigen Thymianblättchen darüber streuen und die Kartoffeln hinzufügen. Die Eimasse in die Pfanne gießen und den Thymian-Skyr in kleinen Portionen darauf verteilen. Weitere 5 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

SCHRITT 4

Den Herd mit der oberen Grillfunktion vorheizen und die Frittata in ca. 3 Min. im Ofen fertig garen.

NÄHRWERTE

Zutaten

4 Portionen

500 g Kartoffel, festkochend

75 g MILRAM Sylter

5 Eier (M)

150 ml MILRAM frische Schlagsahne

200 g Skyr

6 Stängel Thymian

250 g Lauch

2 Zehen Knoblauch

1 EL Butter

Salz

Pfeffer

1 Portion enthält durchschnittlich:

Energie: 2344/559

Fett: 44 g

Kohlenhydrate: 17 g

Eiweiß: 22 g