

natürlich  gesund



Karotten-Bärlauch-Frittata

einfach, Arbeitszeit 15 Min., Gesamtzeit 30 Min.

Zutaten:

- 200 g Zwiebeln, gewürfelt
- 150 g Karotten, geraspelt
- 2 EL Olivenöl
- 1 ½ TL Meersalz
- 1 TL frischen Zitronensaft
- 100 g Bärlauchblätter, grob geschnitten
- 60 g Paranüsse
- 8 EL Kichererbsenmehl + 250 ml Wasser
- 40 g Hafermilch
- ½ TL Kreuzkümmel
- ½ TL Kurkuma
- 1 Prise schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

- Backofen auf 200°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Auflaufform (30 x 20 cm) einfetten.
- Zwiebeln und Karotten mit Öl, ½ TL Salz und Zitronensaft 5 Min. dünsten.
- Karotten-Zwiebelmischung in der vorbereiteten Auflaufform verteilen, in den vorgeheizten Backofen (200°C) geben und mit der Zubereitung fortfahren.
- Bärlauch und Paranüsse in einen Mixer geben und zerkleinern.
- Kichererbsenmehl, Wasser, Hafermilch, Kreuzkümmel, 1 TL Salz, Kurkuma und Pfeffer zugeben und mischen.
- Kichererbsenmischung über die Karotten-Zwiebelmischung verteilen und 15 Minuten (200°C) backen.
- Karotten-Bärlauchfrittata in Stücke schneiden und heiß servieren.



Tipps:

- Karotten-Bärlauchfrittata schmeckt wunderbar zum Brunch oder Abendessen.
- Bärlauch kann durch andere Kräuter/Wildkräuter (z. B. Vogelmiere, Brennnessel, Petersilie...) oder auch Spinat ersetzt werden. Gib zusätzlich 1 Knoblauchzehe dazu.
- Auch das Gemüse kann variiert werden. Probiere die Frittata z. B. mit Erbsen.

