

# Süßkartoffel-Grünkohl-Frittata



## Zutaten für ca. 3 Personen:

- 1 – 2 große Süßkartoffel (ca. 800 g)
- 1 Zwiebeln
- 3 EL Öl
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 200 g Grünkohl
- 3 Zweige Thymian
- 6 Eier
- 150 ml Sahne
- 75 ml Milch
- 75 g Ziegenfrischkäse
- 1 kräftige Prise frisch geriebene Muskatnuss
- 1/4 TL Chiliflocken
- 75 g Ziegenweichkäse

## Zubereitung:

1. Backofen auf 200°C vorheizen. Die Süßkartoffel schälen und in ca. 1,5cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Spalten schneiden. Beides in einer Backform mit dem Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Für ca. 15 Minuten im Ofen garen, zwischendurch alles wenden.
2. In der Zwischenzeit den Grünkohl putzen und ohne grobe Mittelrippen in mundgerechte Stücke zupfen. In einem Topf gesalzenes Wasser aufkochen und den Kohl darin ca. 2 Minuten blanchieren. Anschließend abschrecken und trocken schleudern oder in einem Sieb gut abtropfen lassen. Den Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
3. Die Eier mit Sahne, Milch, Ziegenfrischkäse und Thymianblättchen verrühren. mit Pfeffer, Muskat und Chili würzen. Den Ziegenweichkäse klein schneiden.
4. Die Form aus dem Ofen nehmen und den Grünkohl mit den Süßkartoffelwürfeln und Zwiebelspalten vermengen, sodass alles gleichmäßig verteilt ist. Die Eirmischung darüber gießen und alles mit Ziegenweichkäse bestreuen. Die Frittata ca. 25 Minuten goldbraun backen. Nach Belieben in den letzten Minuten die Grillfunktion zuschalten, sodass sie etwas mehr Farbe bekommt. Die Form nach dem Backen aus dem Ofen nehmen, in Stücke schneiden und servieren.

*Die Kuchenzuckerschnecke*

EIN FOODBLOG FÜR ALLE SÜßEN, DIE ES HEIN UND WIEDER AUCH MAL SCHARF MÖGEN

<https://www.kuechenzuckerschnecke.de>