



KW 20 /2019

Frittata mit Spargel, Roten Rüben und Radieschen

Zutaten für 4 Personen:

400 g Spargel, 1 Bd Frühlingszwiebeln, 200 g Rote Rüben (gegart), 150 g Mangold, 8 Radieschen, 8 Eier, 150 ml Milch, Salz, Pfeffer (weiß), Muskat, 2 TL Butter

Zubereitung:

Spargel putzen, waschen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Rote Rübe in dünne Scheiben schneiden. Mangold Blätter waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Die Eier mit der Milch verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Spargel und die Frühlingszwiebeln darin 3-4 Minuten unter Wenden anbraten. Die Mangold Blätter und die Hälfte der Radieschen untermischen.

Mit der Eiermilch übergießen und mit den Rote-Rüben-Scheiben bestreuen. Die Hitzezufuhr reduzieren und die Frittata bei kleiner Hitze zugedeckt in ca. 15 Minuten durchgaren.

Zum Servieren mit den restlichen Radieschen bestreuen.

Rote Rüben Tarte

Zutaten für 4 Personen:

75 g Frischkäse, 100 g Butter, 2 Teelöffel Kümmel (gekörnt), 175 g Mehl, 2 Teelöffel Backpulver, 3 Cayenne-pfeffer, 700 g Rote Rüben, gekocht, geschält, in Scheiben geschnitten, Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

Zunächst den Ofen auf 200 Grad vorwärmen. Frischkäse und drei Viertel der Butter mit dem Handrührer gut durchrühren. Backpulver, Mehl, Kümmel, Cayenne-Pfeffer und ein klein bisschen Salz hinzufügen und zu einem weichen Teig verrühren.

Den Teig auf einer bemehlten Fläche durchkneten, eine glatte Kugel formen und für ca. 20 Minuten kühl stellen.

Eine Tortenspringform von ca. 23 cm ø mit der übrigen Butter einfetten und mit Gewürzen überstreuen. Die Roten Rüben in mehreren Kreisen dachziegelartig in die Form schichten. Den Teig auf einer bemehlten Fläche ein klein bisschen größer als die Form auswalken. Den Teig auf die Roten Rüben legen und an den Rändern ein klein bisschen nach unten drücken. Mehrere kleine Löcher in den Teig stechen, damit der Dampf entweichen kann.

Auf mittlerer Schiene für ca. eine halbe Stunde backen, bis die Oberfläche goldgelb ist. Aus dem Herd nehmen und für 8-10 Minuten auskühlen lassen. Aus der Form lösen, auf die andere Seite drehen, und mit Petersilie garnieren.

Zu der Rote Rüben Tarte passt Naturjoghurt gewürzt mit Salz und schwarzem Pfeffer

Wir wünschen einen guten Appetit

Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich und Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum IBAN DE45 430609676007291100 BIC GENODEM1GLS