



Süßkartoffel-Frittata

mit Hofschnittkäse

Das braucht man

- 1 Süßkartoffel (ca. 250 g)
- 1 kleine Zwiebel
- Je 1 EL Olivenöl und Hofbutter
- 130 g Lachsfilet (o. Haut, fein gewürfelt)
- Salz, Pfeffer
- 4 Eier (M)
- 30 ml Hofmilch
- 80 g grob geriebener Hofschnittkäse
- 2 EL fein gehackte Estragonblättchen
- Pfeffer

Und so wird's gemacht:

Süßkartoffel schälen, auf der Gemüseribe grob raspeln. Zwiebel schälen, längs in feine Spalten schneiden. Backofen auf 180 Grad vorheizen. Olivenöl und Butter in einer ofenfesten Pfanne erhitzen, Süßkartoffeln und Zwiebeln darin unter Rühren 3-4 Minuten anbraten. Lachsfiletwürfel zu den Süßkartoffeln geben. Alles gut vermischen, 2-3 Minuten weiterdünsten, leicht salzen und pfeffern. Eier mit Milch, geriebenem Käse und Estragon vermischen, kräftig salzen und pfeffern. Eier-Käsemasse in die Pfanne geben, alles gut vermischen, glatt streichen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene in 10-12 Minuten hellbraun backen. Frittata aus dem Ofen nehmen, wie eine Pizza in Stücke schneiden, mit Ofen-Brokkoli und Ofen-Baguette servieren.

*Und als Beilage gibt es **Orangen-Brokkoli** und **Ofen-Baguette mit Hofhartkäse**: Brokkoli (geputzt und gewaschen) in große Röschen zerteilen, dann der Länge nach in feine Scheiben schneiden. Je 1 EL Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen, Brokkoli, 1 EL Bio-Orangenschalenzesten und 2-3 Prisen Chiliflocken zugeben, alles bei kleiner Hitze 6-8 Minuten dünsten, mehrmals umrühren, mit Salz abschmecken. 2 Baguette-Brötchen der Länge nach aufschneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Brothälften mit je 1 EL Olivenöl beträufeln, mit je 2 EL grob geriebenem Hofhartkäse bestreuen und im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen überbacken.*