

Gemüse - Bärlauchfrittata

Zutaten

200g Frühlingszwiebeln
150g Karotten / Pastinaken
1 EL Zitronensaft
2 EL Kokosöl

1/2 TL Kräutersalz

Auflaufform einfetten

100g frische Bärlauchblätter

60 g Bergkäse hart

8 Eier

10g Hafermilch oder Milch

1/2 TL Kurkuma gemahlen
1 Pries schwarzer Pfeffer
1 TL Kräutersalz

Zubereitung

alles fein schneiden
auspressen & beifügen
alles zusammen in einer Pfanne anschwitzen

würzen

das gedünstete Gemüse als Boden ausstreichen

bei 200°C in den vorgeheizten Ofen schieben

oder eine Mischung mit Brennessel, Labkraut,
Spitzwegerich - fein schneiden

in kleine Stücke schneiden oder raffeln

alles zusammen durchmischen und aufquirlen

Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen und die Ei-Käse- Wildkräutermasse auf die
Rüebli- Masse giessen

bei 200°C für ca. 15 bis 20 Minuten bei Unter- & Oberhitze backen



Storchenschnabel (geranium robertianum)