

Gemüse-Frittata mit Kräutern

Zutaten	Zubereitung
250g gemischtes Gemüse	in kleine Würfel (0.5cm) schneiden
350g Kartoffeln, mehlig	in Stücke schneiden
150g Zwiebeln	fein hacken
4 Knoblauchzehen	fein schneiden
50g Kräuter & Wildpflanzen	z.B. Brennessel, Spitzwegerich, Giersch, Lindenblätter
1 Handvoll Würzkräuter (oder 1 EL getrocknet)	z.B. Majoran, Thymian, Bohnenkraut, Rosmarin Giersch
	Alle Kräuter grob Hacken und der Mischung beigegeben
1-2 Msp Cayennepfeffer	
1/2 TL Pfeffer, gemahlen	zusammen einrühren und ca. 6 Minuten köcheln lassen leicht abkühlen lassen
2 TL Kräutersalz	
	alles zusammen Mischen
5 Eier	aufschlagen
1 Spritzer Zitronensaft	zusammen mit den Eiern unter das Gemüse- Kräutergemisch heben

Eine Springform mit Backpapier auslegen & den Rand etwas einfetten

Bei 180°C (Unter- & Oberhitze) ca. 30-35 Minuten goldbraun backen
auf eine Feuerfeste Platte stürzen und nochmals ca. 10-15 Minuten
in den Backofen geben.

Dann mit Kräutern & Blüten dekorieren & geniessen!

En Gueta & bis Bald im ZIEL