

## Frittata mit Frühlingsgemüse und Kräuterjoghurt

### Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Frühlingsgemüse (z.B. grüner Spargel, junge Möhren, Kohlrabi)
- Salz
- 1 reife Avocado
- 6 EL Weihenstephan Schlagrahm oder Weihenstephan Milch (z.B. 1,5 % Fett)
- 6 Eier (M)
- Pfeffer, Muskat
- 2 EL Weihenstephan Butter
- 1 Bd. Frühlingskräuter
- 1 EL geriebener Meerrettich
- 150 g Weihenstephan Rahmjoghurt mild (10 % Fett)

### Und so geht's:

1. Frühlingsgemüse putzen, Spargel und Möhren in 3 cm lange Stücke schneiden, dicke Exemplare längs halbieren. Kohlrabi 1 cm groß würfeln. Das Gemüse in Salzwasser bissfest kochen, abgießen, abschrecken, abtropfen. Avocado halbieren, die Schale abziehen, das Fruchtfleisch in große Würfel schneiden.
2. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Weihenstephan Schlagrahm oder Milch und Eier verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Gekochtes Gemüse mit der Butter in einer beschichteten, ofenfesten Pfanne 1 Min. anbraten. Avocado dazugeben, mischen und die Eiemischung dazu gießen. 2 Min. stocken lassen. Im Ofen auf der zweiten Schiene von oben 10-12 Min. backen.
4. In der Zwischenzeit die Frühlingskräuter waschen, zupfen und grob hacken. Mit Meerrettich und 150 g Weihenstephan Rahmjoghurt mild 10 % Fett verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Frittata aus dem Ofen nehmen, aus der Pfanne auf ein Brett gleiten lassen, in Stücke schneiden und mit dem Kräuterjoghurt servieren.

Dekotipp: Besonders hübsch wird unsere Weihenstephan Frittata in Portionspfannen. Dafür Butter und Gemüse in vier kleine Pfannen verteilen, die Eiemischung darüber gießen und dann im Ofen fertig backen – die Backzeit ist in den kleinen Pfannen etwas kürzer. 8 Min. reichen in der Regel aus.

Zubereitungszeit: 25 Minuten + Backzeit

Niveau: mittel