



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Supergrüne Frittata



Foto: M. Kollmeder

ZUTATEN

300g Grünkohl
2 EL Olivenöl
200g Mozzarella
300g Zucchini
4 Lauchzwiebeln
1 Bund Petersilie, ½ Bund Dill
15 Eier (Größe M)
1 TL Bio Limettenabrieb
60g Haferflocken
80g geriebener Parmesan
Salz, Pfeffer
FÜR DIE SOÙE
2-3 grüne Peperoni
30g Kürbiskerne
3-4 EL Limettensaft
6 EL Olivenöl
Salz

ZUBEREITUNG

Grünkohl putzen, dabei die dicken Blattrippen heraustrennen. Blätter kleiner zupfen, gut trocken tupfen. Mit 2 EL ÖL kräftig durchkneten. Backofen vorheizen (180Grad/Umluft 160 Grad) Mozzarella abtropfen lassen und zerpfeifen. Zucchini putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken. Eier verquirlen. 2/3 des Grünkohls, je die Hälfte Mozzarella und Kräuter, Zucchini, Lauchzwiebeln, Limettenschale, Flocken und Parmesan vorsichtig unterheben. Mit Salz und Pfeffer würzen. In eine geölte ofenfeste Form geben und mit übrigen Backofen ca. 1 Stunde garen. Frittata zum Schluss eventuell mit Backpapier abdecken, damit die Oberfläche nicht zu dunkel wird. Restliche Kohlblätter mit Salz würzen und auf einem Stück Backpapier verteilen. Neben der Frittata im heißen Ofen 15-20 Minuten mit backen. Zwischendurch einmal wenden. In der Zwischenzeit für die SoÙe Peperoni längs halbieren, entkernen, waschen und grob hacken. Mit Kürbiskernen im Blitzhacker fein zerkleinern. Limettensaft und Olivenöl unterrühren. Mit Salz abschmecken. Frittata lauwarm oder abgekühlt mit Grünkohl Chips und restlichen Kräutern anrichten. SoÙe dazu reichen.