

Saisonzusatz  
**OKTOBER**

## Kürbis-Grünkohl-Frittata

### Gemüse des Monats



Kürbis



Grünkohl



Zwiebeln

### Einkaufsliste für ca. 2–4 Personen

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 500 g Hokkaido-Kürbis | <input type="checkbox"/> 1 Zwiebel                     |
| <input type="checkbox"/> 80 g Speck/Pancetta   | <input type="checkbox"/> 3 EL Olivenöl                 |
| <input type="checkbox"/> 150 ml Milch          | <input type="checkbox"/> Salz, Pfeffer, Muskat & Chili |
| <input type="checkbox"/> 150 ml Schlagsahne    | <input type="checkbox"/> 150 g Grünkohl                |
| <input type="checkbox"/> 100 g Camembert       | <input type="checkbox"/> 6 Eier                        |

### ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 220 Grad verheizen. Kürbis entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebel klein schneiden und zusammen mit dem Kürbis und Olivenöl in kleine Auflaufformen geben. Ca. 8 Minuten garen.
2. Danach den Grünkohl waschen, trocknen und auseinander zupfen. In kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren und wieder trocknen.
3. Speck mit in die Auflaufformen geben und 5 Minuten garen. Eier, Sahne, Milch, Salz, Pfeffer, Muskat und Chili in einer Schüssel schaumig schlagen.
4. Grünkohl und geschlagene Masse in die Auflaufformen verteilen. Käse in Scheiben schneiden und darüber legen.
5. 15–20 Minuten im Ofen garen lassen.

