

## **Frittata mit Blättern vom Löwenzahn und Brennessel mit Schafskäse (vegetarisch) oder Räuchertofu (vegan)**

Eine wunderbar frische Energiequelle, die lecker schmeckt und unserem Körper frische Frühlingskraft spendet.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten:

Wir verwenden nur saisonal-regionale und biologisch angebaute Zutaten, um unserem Körper und der Natur Gutes zu tun und zum Klimaschutz durch kurze Wege und geringe Umweltbelastung aufgrund biologischen Landbaus ohne Pestizide und Insektizide.

400 g festkochende Kartoffeln (regional aus Deutschland)

1 große Zwiebel

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

200 g frische Löwenzahnblätter (= 3 große Handvoll/Bündel) alternativ Blattspinat oder Rucola

100-200 g frische Brennesseln

200 g Schafskäse (Feta)

1 EL natives Olivenöl, alternativ Sonnenblumenöl

6 Eier

Ursalz

Pfeffer aus der Mühle

Muskatnuss gerieben

Vegane Alternative:

Statt Fetakäse:

200 g Räuchertofu oder Tofu mit Basilikum

100 g geriebenen veganen Käse

Statt 6 Eier:

200 ml Hafer- oder Sojasahne

Ggf. 200 g Seidentofu

1. Kartoffeln mit Schale waschen und in Scheiben schneiden. In kochendem Wasser etwa 4 Minuten garen, dann abgießen.
2. Die Zwiebel und die Schalotte grob hacken und den Knoblauch klein würfeln. Die Löwenzahnblätter (oder Spinat bzw. Rucola) mit einem Messer grob zerkleinern und den Fetakäse/Tofu in Würfel schneiden.
3. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel mit Schalotte glasig dünsten. Kartoffeln dazu fügen und weitere 4 Minuten mitbraten.
4. Löwenzahnblätter in einem Topf mit wenig Wasser kurz aufkochen lassen, bis sie zusammenfallen. Danach zu den Kartoffeln geben.
5. Nun die Pfanne in den auf 180°C vorgeheizten Backofen stellen und die Fritatta in ungefähr acht Minuten fertig backen.

Vegetarisch:

Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und in die Pfanne auf die Kartoffel-Zwiebelmischung gießen. Den Fetakäse, Öl und Knoblauch zugeben und vermischen. Die Pfanne abdecken und fünf Minuten bei mittlerer Hitze stocken lassen.

Vegan:

Seidentofu mit Knoblauch, Salz, Muskatnuss würzen, Hafer/Sojasahne mit Seidentofu und veganem geriebenen Käse vermischen und in die Pfanne auf die Kartoffelzwiebelmischung gießen. Die Pfanne abdecken und fünf Minuten bei mittlerer Hitze garen lassen.