# Frittata mit Spinat, Lauch und Ziegenkäse & Beeren Crumble



### Einkaufsliste:

#### Für die Frittata:

2 EL Olivenöl

1 Stange Lauch

100ml Gemüsebrühe

150g Spinat

2 Knoblauchzehenn (gepresst oder fein gehackt)

Pfeffer

7 Eier

120ml Sahne/ Milch

70g ger. Cheddar oder anderen Käse

Pfeffer

1TL Meersalz

60q Ziegenkäse

50g getrocknete Tomaten

#### Für die Crumble (2-3 kleine Tarteformen)

250g Blaubeern und Himbeeren 2-3 EL Ahornsirup

40g gemahlene Mandeln 25g gehackte Mandeln Nach Belieben 1-2 EL Ahornsirup 15g kalte Butter

## So wird's gemacht

Für die Frittata: Muffinblech oder große (24er/26er) Tarteform einfetten und in den Ofen stellen. Ofen auf 220°C vorheizen. Spinat und Lauch klein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Lauch hinzugeben und anschwitzen, mit der Gemüsebrühe ablöschen. Wenn die Brühe einreduziert ist, Spinat und Knoblauch hinzugeben und kurz mitdünsten. Beiseite stellen. Eier in eine Rührschüssel geben und cremig aufschlagen Sahne oder auch Milch hinzugeben, Pfeffern und Salzen. Zum Schluss den Käse untergeben sowie die Lauch-Spinat-Masse. In die vorgewärmte/n Form/en geben, mit gehackten, getrockneten Tomaten und gehackten Ziegenkäse bestreuen und im Ofen ca. 8-12 Minuten backen. Masse sollte leicht nach oben gegangen, goldbraun und nicht mehr flüssig sein. Bei einer großen Form evtl. länger backen. Mit einem Messer aus der Form lösen.

Für den Crumble: Gefrostete Beeren in kleine Tarteformen geben, mit Ahornsirup beträufeln. Gemahlene Mandeln und gehackte Mandeln mischen, Ahornsirup und Butter hinzugeben und zu einer krümeligen Masse verkneten. Diese über die Beeren streuen und im Ofen bei 180°C 10-12 Minuten backen. Bei einer großen Form evtl. länger backen.