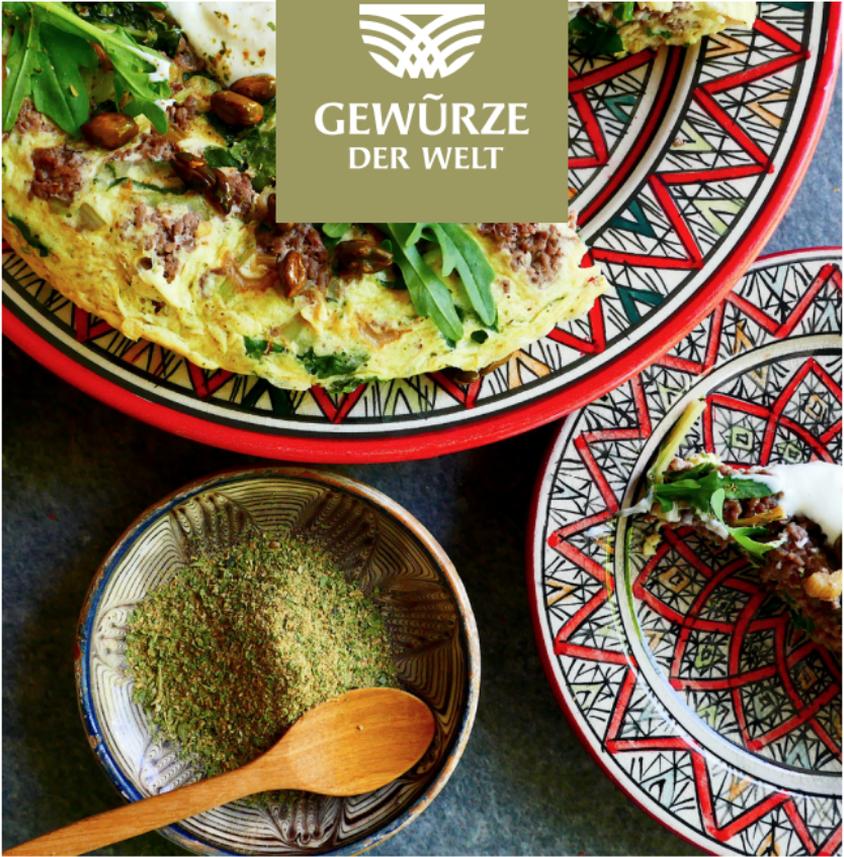




GEWÜRZE  
DER WELT



Rezeptkarte N° 221

# Mangold-Frittata mit Hackfleisch und Joghurt



30 Minuten



20 Minuten



50 Minuten

## Zutaten für 4 Personen

300 g Rinderhack

1 TL Zitronenabrieb

6 Eier

 1 EL Zhoug plus mehr zum servieren

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

300 g Mangold

200 g griechisches Joghurt

 Olivenöl

Rucola oder Babyspinat zum anrichten

Milch



Salz



schwarzer Pfeffer

2-3 EL Pistazien, ohne Fett geröstet

## Rezept

Das Hackfleisch mit 3 EL Olivenöl, Zitronenabrieb, Knoblauch, Salz und Pfeffer gut vermischen und 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Die Eier in eine Schüssel schlagen. Milch, Joghurt, Zhoug und etwas Salz hinzufügen und mit dem Schneebesen kräftig aufschlagen. Vom Mangold die Blattrippen ausschneiden und in feine Streifen schneiden. Die Blätter grob hacken. In einer großen Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen und die Mangoldstiele kurz anbraten. Das Hackfleisch hinzufügen und kurz mitbraten. Die Mangoldblätter dazugeben und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Ei-Joghurt-Masse gleichmäßig über die Gemüse-Fleischmischung gießen und die Temperatur reduzieren. Den Deckel auf die Pfanne legen und die Frittata langsam stocken lassen. Sobald die Frittata im unteren Teil fest geworden ist mit Hilfe eines Tellers ein Mal wenden und fertig backen. Mit Rucola oder Spinat, ein paar Klecksen Joghurt und den Pistazien garniert servieren. Zhoug als Finishing-Gewürz separat dazu reichen. **Guten Appetit!**