

Bild & Rezept: Nikolas Kerl

# Blumenkohl-Frittata mit Scamorza & Kapern

Zubereitungszeit ca. 45 min  
Für 4 Personen

## Zutaten

1 Blumenkohl mittlerer Grösse  
6 Bio-Eier  
200 g Crème Fraîche  
2 EL Dijon-Senf  
2 TL geräuchertes Paprikapulver  
1 Bund Schnittlauch  
150 g geriebener Scamorza  
50 g reifer, geriebener Cheddar  
2 EL Kapern  
2 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

**Ofen vorheizen:** Den Ofen auf maximaler Temperaturstufe vorheizen und – falls vorhanden – die Grillfunktion zuschalten.

**Blumenkohl rüsten und kurz anrösten:** Blumenkohl waschen und zerteilen. Darauf achten, dass die Röschen gleich gross sind. Eine feuerfeste Form mit Olivenöl bestreichen und die Blumenkohlröschen aufrecht stehend darin verteilen. Für ca. 10 Min. in den Ofen knapp unter den Grill stellen. Am besten davor stehen bleiben und darauf achten, dass der Blumenkohl nicht verbrennt und schwarz wird. Er soll bei diesem Prozess lediglich angaren, und dabei Farbe sowie Röstaromen annehmen.

**Ei-Käse-Mischung zubereiten und würzen:** In einer grossen Schüssel die Eier mit der Crème Fraîche, dem Senf und dem Paprikapulver vermengen. Darauf achten, dass sich die Eier und die Crème Fraîche zu einer homogenen Masse verbinden. Den gehackten Schnittlauch und drei Viertel der beiden Käsesorten hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Guss stocken lassen:** Das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Die Ei-Käse-Mischung in die Pfanne giessen, anschliessend die gerösteten Blumenkohlröschen so hineinstellen, dass sie oben nicht ganz von der Masse bedeckt werden. Alles für 5 Min. bei mittlerer Hitze auf dem Herd stocken lassen.

**Restlichen Käse & die Kapern zugeben und im Ofen backen:** Nun den restlichen Käse und die Kapern darauf verteilen und vorsichtig in die Mitte des Ofens stellen. Bei 190 °C für 15 Min. backen, bis die Frittata ganz gestockt ist und eine schöne goldbraune Oberfläche hat.

**Lauwarm servieren:** Nach der Backzeit aus dem Ofen nehmen und für ein paar Minuten abkühlen lassen, bevor sie in Stücke geschnitten wird. Lauwarm zusammen mit einem frischen Kräutersalat servieren.



Entdecke dieses und weitere Rezepte im  
[Culinarium - Der Foodblog von Slow Goods](http://www.slowgoods.ch/blogs/culinarium)  
[www.slowgoods.ch/blogs/culinarium](http://www.slowgoods.ch/blogs/culinarium)

SLOW GOODS