

## Rezept Frittata mit Süßkartoffeln



### Zutaten für 4 Personen:

- 1 große Süßkartoffel
- 4 kleine oder 2 mittlere Kartoffeln
- 4 Eier
- Cherry Tomaten
- Spitzpaprika
- Jungzwiebeln
- Knoblauch
- Gewürze (Oregano oder Majoran, Salz, Kümmel, Paprika)
- Olivenöl

Zuerst die Süßkartoffel und die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden und mit etwas Olivenöl beträufeln. Getrockneten Oregano oder Majoran, geriebenen Kümmel und Salz darauf geben. Gut durchmischen. Daraus wird das Grillgemüse, also alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 180 Grad 30 im Ofen bei Ober und Unterhitze oder Heißluft backen bzw. grillen.

Olivenöl in eine heiße Pfanne geben und die in Ringe geschnittenen Jungzwiebeln und den klein gehackten Knoblauch kurz rösten. Spitzpaprika in Ringe schneiden und dazu geben. Das fertige Grillgemüse aus dem Ofen und halbierte Cherry Tomaten dazu geben, kurz rösten.

Eier verquirlen, etwas Paprikapulver dazu geben und über das Gemüse gießen.

Die Pfanne in das Backrohr stellen (Achtung, Pfanne muss für den Backofen geeignet sein) und bei 180 Grad 15 Minuten backen.

Dille oder Petersilie klein hacken, darüber streuen und mit knusprigem [Baguette](#) servieren.

## Rezept Granola mit Obstsalat, Joghurt und Granatapfelkernen



Granatapfelkerne in einer Schüssel Wasser von den Granatäpfeln rauslösen und in als unterste Schicht in ein kleines Einmachglas füllen. Als Alternative kannst du Granatapfelgelee nehmen. Darauf kommt eine Schicht cremiges Joghurt im griechischen Stil und darauf eine Schicht Granola.

Zum Schluss kommt der Obstsalat. Entweder du bereitest den Obstsalat selbst mit Sommerfrüchten oder du nimmst den frischen [Obstsalat von Hausbrot](#) (ohne Zuckerzusatz, ganz natürlich).

Oben drauf kommt noch ein wenig knuspriges Granola.

**Rezepte von Mediterrania by Ike - <http://mediterrania.at/> „Lasst mich Urlaub auf euren Tisch zaubern.“**