Quark-Frittata aus dem Ofen

Aufs sommerliche Antipasta-Buffet passt sie sowieso, aber auch als leichte Hauptspeise, zusammen mit Salat, ist die Frittata ein Genuss. Bei dieser Frittata-Variante habe ich Quark zum Omelettenteig gegeben und die Eier in Eigelb und Eiweiss getrennt. Das Eiweiss habe ich mit etwas Backpulver schaumig geschlagen und erst kurz vor dem Anbraten dem Teig untergemischt. Das macht die Frittata schön luftig - Sie schmeckt lauwarm am besten.

Auch eine dicke Frittata wird üblicherweise nur in der Pfanne gebraten und bei Halbzeit gewendet, was sich manchmal als eher schwieriges Unterfangen heraustellt. Besonders bei diesem weichen, fluffigen Teig ist es praktischer, die Frittata in der Pfanne nur kurz anzubraten und danach im Ofen zu überbacken.

Zutaten (? 20cm, 2cm dick)

100g	Quark, halbfett
1dl	Milch
2	Eigelb
50g	Mehl
1Tl	Salz
	Pfeffer
2	Eiweiss
1/2Tl	Backpulver (ca. 2g)
1/2	rote Peperoni
1	kleine Zucchetti
	Bratbutter

Zubereitung

Zutaten bis und mit Pfeffer mit dem Schwingbesen gut vermischen. Teig ca. 20 Minuten ruhen lassen.

Peperoni und Zucchetti in kleine Würfel schneiden, leicht salzen und in reichlich Bratbutter ca. 3 Minuten bei mässiger Temperatur andünsten.

Backpulver zum Eiweiss geben und dieses schaumig schlagen. Eiweiss unter den Teig ziehen. Die Masse in die Pfanne zum Gemüse geben. Mit einer Holzkelle den Boden leicht auflockern (die Masse aber nicht durchrühren) und ca. 2 Minuten in der Pfanne simmern lassen.

Pfanne auf der zweituntersten Rille in den auf 180° vorgeheizten Ofen schieben und 15 Minuten überbacken.

Frittata aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten auskühlen lassen. Sie fällt dabei zusammen und der Teig wird fester. Ränder mit einem Spachtel oder einer Gabel vom Pfannenrand ablösen und die Frittata auf einen Teller stürzen. Lauwarm servieren.

Die Frittata ist nur zurückhaltend gewürzt und kann am Tisch nach Belieben mit Kräutersalz und Pfeffer nachgewürzt werden