

Für 4 Personen

Vor- und Zubereitung: ca. 60 Min.

### Zutaten:

100 g Rheintaler Ribelmals original AOP

3 dl Wasser

knapp ½ TL Salz

Gemüseresten wie Rübli, Peperoni, Erbsli, Zucchini,  
Bundzwiebel, usw.

1 EL Bratbutter

3 Eier

1,5 dl Halbrahm

Salz, Pfeffer

Verschiedene Kräuter wie: Peterli, Schnittlauch, Koriander, usw.

Nach Belieben 50 – 100 g Käsewürfeli (Feta, Gruyère, Appenzeller,  
usw)

### Zubereitung:

1. Salzwasser zum Kochen bringen und Ribel einrühren. 15 Minuten zugedeckt auf niedriger Stufe zugedeckt köcheln lassen. Dann etwas auskühlen.
2. Falls der Backofen benutzt wird, diesen auf 200°C vorheizen.
3. Gemüse waschen, rüsten, in ungefähr gleich grosse Würfeli schneiden.
4. In einer Bratpfanne Bratbutter schmelzen und kleingeschnittenes Gemüse kurz 5 Min. dünsten. Salz, Pfeffer und gehackte Kräuter begeben, vom Herd nehmen.
5. Ei und Halbrahm zusammen verquirlen und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Ribelbrei, Eierrahm und Gemüse mischen, ev. Käsewürfeli dazu und in eine ausgebutterte ofenfeste Form oder Bratpfanne füllen.
7. Die Frittata für ca. 30 Min. in den Ofen schieben.



8. Die Bratpfanne auf den Herd und bei niedriger Temperatur langsam fest werden lassen.

**Tipp:**

Auf dem Herd dauert es länger bis sie fest ist. Je nach Grösse der Ofenform/Bratpfanne, das heisst je nach Dicke der Frittata variiert die Zeit.