

Spargel-Frittata auf Rucola-Salat

Für 2 Personen

300 g Entenbrust, weiblich	300 g Spargel, grün	1 Peperoncino, rot
3 Eier	30 g Parmesan	1 Bund Schnittlauch
1 Bund Basilikum	1 Bund Rucola	5 EL Distelöl
1 EL Himbeeressig	Olivenöl	Zucker
Salz	Pfeffer, schwarz	

Aus Essig, dem Distelöl, Pfeffer und Salz ein leichtes Dressing aufbereiten. Den Rucola waschen, trockenschleudern und kurz vor der Zubereitung in dem Dressing wenden. Den Spargel putzen, von holzigen Enden befreien und in etwa zweizentimeterlange schräge Stücke schneiden. Die Peperoncino längs aufschneiden, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Peperoncino mit dem Spargel unter Rühren etwa zehn Minuten dünsten und anschließend salzen und pfeffern. Die Eier verquirlen. Die Basilikumblätter abzupfen und klein hacken. Den Parmesan reiben und gemeinsam mit dem Basilikum zu den Eiern geben, salzen und pfeffern und über den Spargel gießen. Anschließend zugedeckt bei schwacher Hitze etwa fünf Minuten stocken lassen. Abschließend die Frittata aus der Pfanne lösen und in kuchenstückgroße Stücke schneiden. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Den Salat auf Tellern anrichten und die Frittata mit dem Schnittlauch garniert servieren.

Paul Leuschner am 24. November 2009