

Frittata

Für 4 Portionen:

300 g Pellkartoffeln	100 g Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
4 El Olivenöl	200 g grüner Spargel	100 g Tiefkühlerbsen
200 g Kirschtomaten	1/2 Bund Rauke	8 Eier
Kräuter, Salz, Pfeffer		

Zwiebeln und Knoblauch schälen, hacken und in zwei Esslöffel Öl in einer großen beschichteten Pfanne andünsten. Spargel waschen, unteres Ende schälen, in schräge Scheiben schneiden. Spargelköpfe und -scheiben in der Pfanne knapp zehn Minuten mitdünsten. Erbsen hinzufügen, alles noch etwa fünf Minuten garen. Das Gemüse sollte bissfest bleiben.

Währenddessen Kartoffeln pellen, in dünne Scheiben schneiden, zusammen mit dem gegarten Gemüse aus der Pfanne in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. In Scheiben geschnittene Tomaten, Raukeblätter und gehackte Kräuter unterheben.

Eier aufschlagen, mit der Gabel vorsichtig verquirlen, kräftig abschmecken, mit den anderen Zutaten verrühren. Das restliche Öl in die Pfanne geben, die Ei-Gemüse-Mischung hineingießen und etwa zehn Minuten bei mittlerer Temperatur leicht stocken lassen.

Die Frittata mithilfe eines großen Tellers wenden, in die Pfanne zurückgleiten lassen und in etwa vier Minuten fertig garen.

Tipps:

Anders als ein Omelett, das erst nach dem Garen gefüllt wird, bäckt man eine Frittata immer von beiden Seiten, zusammen mit allen Zutaten. Vor dem Servieren schneidet man die Frittata in Tortenstücke. Sie kann warm, aber auch kalt gegessen werden.

Resteverwertung: Der Fantasie sind bei den Zutaten für die Frittata kaum Grenzen gesetzt. So können Sie anstelle von Kartoffeln auch Nudeln und Gemüse vom Vortag nehmen. Fein gemacht: Mit edleren Zutaten macht sich eine Frittata gut auf dem Buffet.

Größere Mengen lassen sich in der Backröhre zubereiten. Die vorgegarten Zutaten werden in einer ausgefetteten Form mit der Eiermischung übergossen und bei 200 Grad etwa 15 Minuten gebacken.

test März 2005