AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
mittel	35 Min.	ganzjährig	Italien

GEMÜSE-FRITTATA

KURZ VORGESTELLT

Dieses venezianische Rezept beschrieb Anonimo Veneziano im 15. Jh. in seinem Buch «Il libro per cuoco». - Frittata ist wie die spanische Variante, die Tortilla, ein perfekter Restenverwerter. Hier eine nicht alltägliche Variante.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

250 g	Kartoffel	115 g	Junger Blattspinat
2 EL	Olivenöl	2 Pr	Scharfes Paprikapulver
4	Frühlingszwiebeln	6	Eier
1	Zucchini		Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln ungeschält in Scheiben schneiden, bissfest kochen und gut abtropfen. Spinat waschen und rüsten.
2. Inzwischen die Hälfte des Öls in eine ofenfeste Pfanne geben und auf mittlere Stufe erhitzen. In feine Ringe geschnittene Frühlingszwiebeln, in feine Scheiben geschnittene Zucchini und die Kartoffeln zugeben. Unter Rühren 5 Min. anbraten.
3. Den noch feuchten Spinat und das Paprikapulver zugeben, unter Rühren dünsten bis der Spinat zusammenfällt.
4. (Für Luxus-Variante: Den Backofengrill auf 200° C vorheizen.) Die Eier in einer Schüssel mit einer Gabel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Öl in die Pfanne geben, die Eimasse zugiessen und ohne Rühren stocken lassen. Die Unterseite der Frittata sollte goldbraun sein.
5. Nun die Frittata wenden und kurz fertig braten. (Noch schöner wird das Gericht so: Die Pfanne mit der Frittata unter den Grill stellen und ca. 3 Min. bräunen.)