Italienische Frittata

Das Pendant zur spanischen Tortilla: Die italienische Frittata stellt nach diesem mediterranen Rezept eine vollwertige vegetarische Hauptspeise dar.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 45 min



Zutaten

600 g	Blattspinat (frisch)
2 Stangen	Lauch
2 Stk.	Zucchini (klein)
1 Stk.	Zwiebel
5 EL	Olivenöl
5 Zweige	Basilikum
1 Bund	Petersilie
3 Stk.	(frisch)
6 Stk.	Eier
	Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung

1. Für die italienische Frittata Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Lauch halbieren, gut auswaschen und in Streifen schneiden. In eine heißen Pfanne etwas Olivenöl geben, das Gemüse dazugeben und für etwa 5 Minuten leicht anschwitzen. Zucchini in Scheiben schneiden, in die Pfanne geben und mit geschlossenem Deckel für weitere 10 Minuten dünsten. Zum Abkühlen die Pfanne vom Herd nehmen.

2. Spinat in leicht gesalzenem Wasser für 5 Minuten garziehen, herausnehmen und mit einem Messer grob schneiden. Basilikum, Petersilie und Salbei fein hacken und in einer Schüssel mit den Eiern verschlagen. Mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken und den Spinat und das abgekühlte Zwiebel-Gemüse aus der Pfanne untermengen.

3. In einer großen, flachen Pfanne etwas Öl erhitzen und die Eimasse hineingeben. Bei mittlerer

Hitze mit einem Holzlöffel immer wieder vorsichtig durchrühren, bis die gesamte Masse gestockt ist. Die untere Seite für etwa 4 Minuten goldbraun werden lassen, die Frittata zum Wenden auf einen Deckel geben und die andere Seite bräunen.

4. Tortengroße Stücke mit einem Holzspatel abtrennen und auf einem flachen Teller anrichten.

Unsere Empfehlung
Bratpfanne 32 cm, mit kratzfester Titanium antihaft-Beschichtung

hier bestellen



Tipp

Ein Vogerlsalat mit Balsamico-Dressing passt als frische Beilage zu der italienische Frittata.