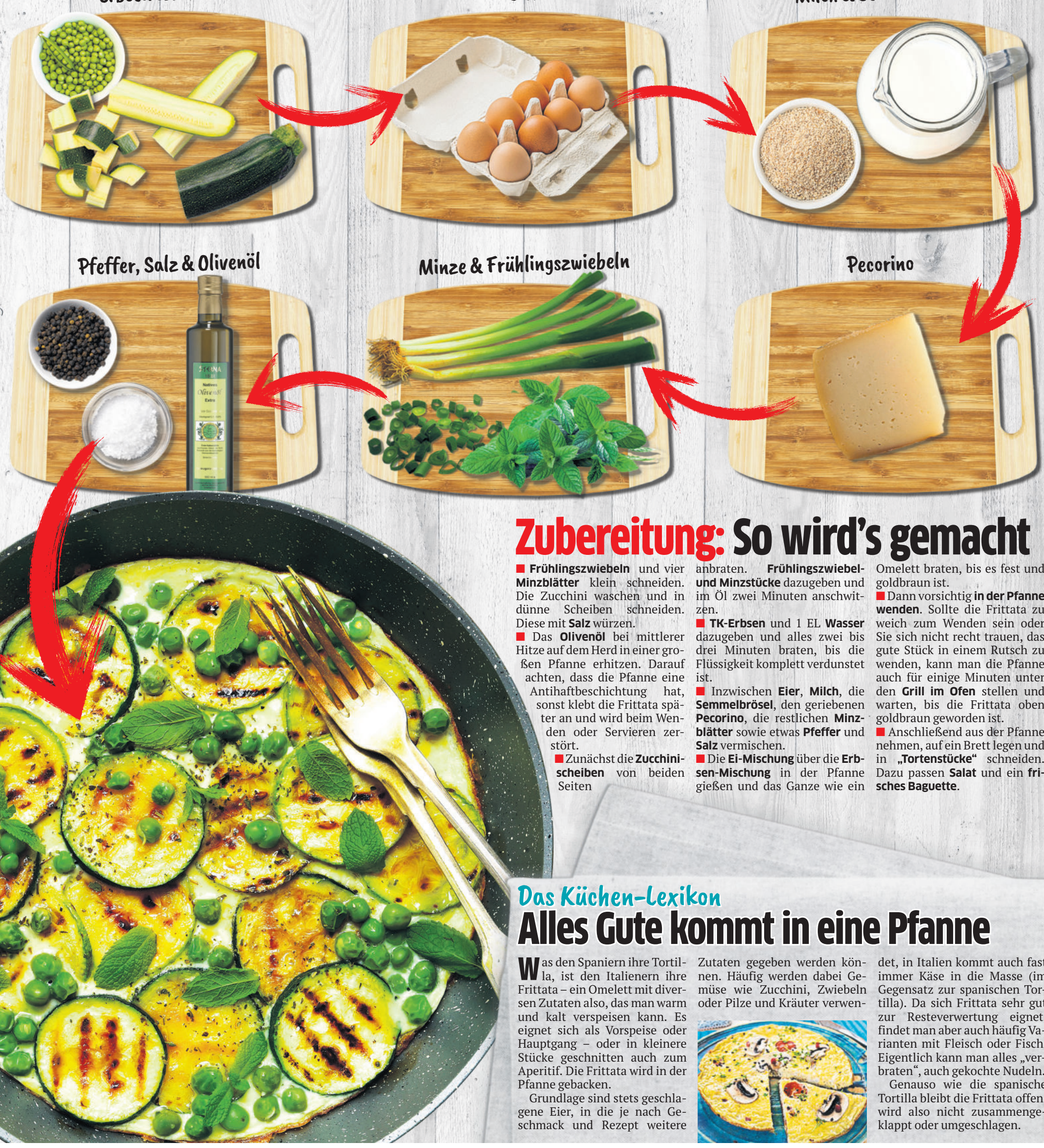
Grüne Frittata mit Erbsen und Zucchini

Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Sind Sie auch noch so vollgefuttert von Weihnachten und Silvester? Da hat man üppig geschlemmt, richtig zugeschlagen, die Kalorien natürlich nicht gezählt. Aber jetzt geht es auch mal eine Nummer kleiner – und auch mal ganz ohne Fleisch, oder? Wie wäre es mit einer leckeren Frittata mit Gemüse und Kräutern. Die essen die Italiener gerne nach einem Pastagang als Hauptgericht, dazu passt schön ein kleiner Tomatensalat. Und wenn man doch nicht alles von der Frittata schafft, kann man die Reste am nächsten Tag als Brotbelag essen.

■ Zutaten **Portionen: 2**

300 g	TK-Erbsen
1	grüne Zucchini und 2 Frühlingszwiebeln
8	Eier
Je 2 EL	Milch und Semmelbrösel
40 g	geriebener Pecorinokäse
3 EL	Olivenöl
Etwas	Pfeffer und Salz und 1 EL Wasser
12	frische Minzblätter



Zubereitung: So wird's gemacht

■ **Frühlingszwiebeln** und vier **Minzblätter** klein schneiden. Die Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden. Diese mit **Salz** würzen.

■ Das **Olivenöl** bei mittlerer Hitze auf dem Herd in einer großen Pfanne erhitzen. Darauf achten, dass die Pfanne eine Antihaftbeschichtung hat, sonst klebt die Frittata später an und wird beim Wenden oder Servieren zerstört.

■ Zunächst die **Zucchinischeiben** von beiden Seiten anbraten. **Frühlingszwiebel- und Minzstücke** dazugeben und im Öl zwei Minuten anschwitzen.

■ **TK-Erbsen** und 1 EL **Wasser** dazugeben und alles zwei bis drei Minuten braten, bis die Flüssigkeit komplett verdunstet ist.

■ Inzwischen **Eier**, **Milch**, die **Semmelbrösel**, den geriebenen **Pecorino**, die restlichen **Minzblätter** sowie etwas **Pfeffer** und **Salz** vermischen.

■ Die **Ei-Mischung** über die **Erbsen-Mischung** in der Pfanne gießen und das Ganze wie ein Omelett braten, bis es fest und goldbraun ist.

■ Dann vorsichtig **in der Pfanne wenden**. Sollte die Frittata zu weich zum Wenden sein oder Sie sich nicht recht trauen, das gute Stück in einem Rutsch zu wenden, kann man die Pfanne auch für einige Minuten unter den **Grill im Ofen** stellen und warten, bis die Frittata oben goldbraun geworden ist.

■ Anschließend aus der Pfanne nehmen, auf ein Brett legen und in **„Tortenstücke"** schneiden. Dazu passen **Salat** und ein **frisches Baguette**.

Das Küchen-Lexikon

Alles Gute kommt in eine Pfanne

Was den Spaniern ihre Tortilla, ist den Italienern ihre Frittata – ein Omelett mit diversen Zutaten also, das man warm und kalt verspeisen kann. Es eignet sich als Vorspeise oder Hauptgang – oder in kleinere Stücke geschnitten auch zum Aperitif. Die Frittata wird in der Pfanne gebacken.

Grundlage sind stets geschlagene Eier, in die je nach Geschmack und Rezept weitere Zutaten gegeben werden können. Häufig werden dabei Gemüse wie Zucchini, Zwiebeln oder Pilze und Kräuter verwendet, in Italien kommt auch fast immer Käse in die Masse (im Gegensatz zur spanischen Tortilla). Da sich Frittata sehr gut zur Resteverwertung eignet, findet man aber auch häufig Varianten mit Fleisch oder Fisch. Eigentlich kann man alles „verbraten", auch gekochte Nudeln.

Genauso wie die spanische Tortilla bleibt die Frittata offen, wird also nicht zusammengeklappt oder umgeschlagen.

Fotos: iStockphoto/Getty