

Rezept Frittata di Erbe – Kräuteromelett

(Das Rezept stammt aus dem Buch "Venedig – die Kultrezepte" von Laura Zavan)

Zutaten für 6 Personen

200 g Spinat

1 Stange Lauch, nur der grüne Teil

3 Mangoldblätter

1 Zwiebel

einige Basilikumblättchen

3 Salbeiblätter

Olivenöl

8 Eier

Salz, Pfeffer aus der Mühle



Foto: Petra Eder

Das Gemüse und die Kräuter waschen und fein schneiden.

Etwas Olivenöl in einer Pfanne mit dickem Boden erhitzen, die Gemüsemischung, Basilikum und Salbei zufügen und danach 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten, dabei häufig umrühren.

Die Eier in eine Schüssel schlagen und mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen.

Das Gemüse, die Kräuter und die Eier gut vermischen. Nochmals Öl in die Pfanne geben und stark erhitzen.

Die Gemüse-Ei-Mischung in die Pfanne geben. Wenn die Eimasse am Pfannenrand festklebt, diese mit einem Holzspatel lockern.

Sobald die Eimasse am Boden fest geworden ist, einen großen Teller oder flachen Deckel auf die Pfanne legen und das Omelett wenden.

Noch etwas Olivenöl in die Pfanne geben, das Omelett wieder hineingleiten lassen und auf der anderen Seite bräunen.

Warm oder kalt genießen.

(Das Rezept wurde stammt aus dem Buch "Venedig - die Kultrezepte" von Laura Zavan, erschienen im AT-Verlag)