

Video-Tutorial: Italienische Frittata aus Feiertags-Resten



Weil sich nach dem grossen Schlemmen oft noch das eine oder andere Überbleibsel im Kühlschrank findet, liefern wir mit dieser Frittata eine kreative Idee zur Resteverwertung.

Ob zum Frühstück, in kleine Stücke geschnitten als Apéro-Häppchen oder zusammen mit einem Salat zum Nacht, Frittata geht eigentlich immer. Das italienische Omelett kann mit allem, was das Herz begehrt, zubereitet werden – online findet man sogar welche mit Spaghetti, was uns jetzt nicht eben «gluschtig» macht, aber zumindest zeigt, dass der Fantasie keine Grenzen gesetzt sind.

Die Mengenangaben sind für dieses Rezept bewusst vage, da jede und jeder andere Zutaten verwendet. Am besten schätzt man einfach ab, wie viel Platz in der Pfanne ist – dabei die sieben Eier als Basis nicht vergessen. Buon appetito!

- Reste aus dem Kühlschrank wie Gemüse, Käse, Salsiccia etc.
- 1 Zwiebel, in grobe Stücke gehackt
- Olivenöl
- 7 Eier
- 5 EL Parmesan, gerieben
- 1 Büschel Petersilie, grob gehackt
- Salz und Pfeffer; wenn gewünscht, zusätzlich Paprika

1. Reste aus dem Kühlschrank in Scheiben schneiden, dabei darauf achten, dass die Gemüsesorten mit kürzerer Garzeit etwas dicker werden.
2. Zwiebelstücke kurz in Olivenöl dünsten, danach das restliche Gemüse begeben, salzen und bei geschlossenem Deckel so lange dünsten, bis es gar ist. Falls Käse und/oder Salami dazu kommen, diese nicht mitdünsten. Sollte das Gemüse anzubrennen drohen, einen kleinen Schluck Wasser begeben.
3. Eier in einer Schüssel verquirlen, mit Parmesan und Petersilie vermischen und würzen.
4. Falls vorhanden und gewünscht, Käse/und oder Salami den Eiern in der Schüssel beifügen.
5. Sobald das Gemüse gar ist, dieses mit der Eimischung in der Schüssel gut vermengen.
6. In einer kleinen Bratpfanne Olivenöl stark erhitzen und die Frittata-Mischung hineingeben. Hitze auf mittlere Stufe

reduzieren und während einer Minute regelmässig in der Mitte der Pfanne rühren, damit das Ei bereits etwas stocken kann. Dann nicht mehr rühren.

7. Nach circa 6 Minuten Bratzeit sollte das Ei an der Oberfläche fast trocken sein. Jetzt das Omelett auf einen Teller stürzen, die Bratpfanne mit Haushaltspapier auswischen, nochmals etwas Olivenöl erhitzen und die zweite Seite des Omeletts bei mittlerer Hitze ebenfalls 4 bis 5 Minuten braten.
8. Frittata in kleine Stücke schneiden und zum Apéro servieren oder zusammen mit Salat als Hauptspeise geniessen.

Epicuro Salice Salentino DOP Riserva



Rubinrot mit Ziegelroten Reflexen. Aromen von getrockneten Früchten und Kompott. Voll und harmonisch im Gaumen, mit runden Tanninen und lang anhaltend.

[Jetzt im Weinshop ansehen >](#)