



## Frittata di Riso

Die dicke italienische Omelette wird meistens mit Gemüse oder mit Pastaeinlage zubereitet. Eine Frittata mit Reis ist mindestens genauso gut. Dazu ist vorgekochter Risotto-Reis (Carnaroli) sehr gut geeignet. Man könnte auch Reste von einem Risotto verwenden.

Ich habe den Risotto vorgekocht, mit Safran vermischt und leicht angeröstete Zwiebeln untergemischt, die sehr gut zum Safran-Gusto passen. Die Frittata di Riso lässt sich nach Belieben mit Kräutern oder klein geschnittenem Gemüse ergänzen. Ich habe die Frittata mit kleingeschnitten getrockneten Tomaten ergänzt.

Eine Frittata wird meist in der Pfanne gebraten, genauso gut kann man sie im Ofen gratinieren, was etwas einfacher ist, da dabei das Wenden dieser eher brüchigen Frittata entfällt.

### Zutaten (2 Portionen)

120g	Carnaroli-Reis (Risotto-Reis)
1	Briefchen Safran
3	Eier
1	kleine Zwiebel
3-4	eingelegte, getrocknete Tomaten
40g	Parmesan gerieben
	Salz
	Bratbutter

### Zubereitung

Reis in Salzwasser al dente kochen (ca. 15-20 Minuten). Abgiessen und in eine Schüssel geben. Safran zum noch heissen Reis geben und vermischen.

Tomaten grob hacken.

Zwiebel hacken und in Bratbutter anrösten bis sie leichte Bratspuren zeigt. Zusammen mit den Tomaten zum Reis geben. Vermischen und auskühlen lassen.

Sobald der Reis ausgekühlt ist, Eier und Parmesan zum Reis geben und vermischen. Die Reismasse sollte die Konsistenz eines sämigen Risottos haben.

Ofen auf 180° vorheizen.

Ein Gratinform gut ausbuttern. Die Reismasse hineingeben und glatt streichen.

In der Mitte des Ofens 30-35 Minuten überbacken bis die Frittata ganz leichte Röstspuren zeigt.

Frittata aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten auskühlen lassen.

Frittata aus der Gratinform hieven und portionieren. Anrichten mit etwas Salat.

Die Frittata di Riso schmeckt lauwarm oder bei Zimmertemperatur am Besten.







