



Frittata con Barba di Frate - Omelett mit Mönchsbart

Mönchsbart sieht zwar ähnlich wie Schnittlauch aus, aber er schmeckt leicht salzig und eher nach Spinat, ohne lauchigen Geschmack. Er ist eines der frühesten Gemüse im Jahr und spriest in Italien bereits gegen Ende Februar in der sandigen Erde in Meeresnähe. Zusammen mit etwas Knoblauch lässt sich mit ihm eine einfache, aber schmackhafte Frittata zubereiten. Sie passt lauwarm, aber auch kalt sehr gut als Snack zum Aperero oder als Beigabe zu einem Antipasto.

Zutaten (1 Frittata ø25cm)

150g Mönchsbart (gerüstet ca. 100g)
3 Eier
5cl Milch
2-3 kleine Knoblauchzehen
20g Greyerzer, fein gerieben
1/2Tl Salz
Pfeffer, Muskatnuss
Olivenöl

Zubereitung

Die rotbraun verfärbten Enden des Mönchsbarths grosszügig wegschneiden.

Mönchsbart im Dampfsieb zugedeckt garen bis er sich wie Spaghetti mit einer Gabel aufwickeln lässt.

Eier und Milch miteinander verquirlen. Knoblauch dazupressen, Greyerzer zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Vor dem Braten nochmals kräftig verquirlen.

Eine flache, weite Pfanne mit Olivenöl auspinseln und mässig erhitzen. Am besten eignet sich eine beschichtete Pfanne. Mönchsbart in der Pfanne verteilen, sobald er

leicht zu brutzeln beginnt, die Eiermilch dazugießen, einen Deckel auflegen und bräteln bis die Frittata stockt und am Rand leichte Bratspuren zeigt. Mit Hilfe eines Teller wenden und weitere 3 Minuten bräteln lassen.







