



Frittata alla paesana - Omelette nach Bauernart

Die bekannte italienische Frittata wird zumeist aus verquirlten Eiern zubereitet, denen keingeschnittenes Gemüse, vorzugweise Zucchini, Erbsen, Peperoni, aber auch Pilze untergemischt werden. Sie wird in der Bratpfanne zu einer dicken Omelette ausgebraten und lauwarm oder kalt als Antipasto serviert. Eine währschaftere Variante, eben "alla pasana", ist auch eine einfache, gute Hauptmahlzeit, dabei werden die Eier mit Milch und Mehl zu einem festeren Omelettenteig vermischt. Diesem werden angeröstete Kartoffeln und Zwiebel, und auch weitere Gemüse untergemischt.

Eine Frittata schmeckt lauwarm oder kalt vorzüglich. Ganz ähnlich wird die Tortilla Española zubereitet.

Die angegebene Menge ergibt eine knapp 2cm dicke Frittata von ca. 24cm Durchmesser. Etwas einfacher ist die Handhabung, wenn zwei kleinere Frittatas ausgebacken werden.

Zutaten

450g Kartoffeln
1/2 rote Peperoni
1 grössere Zwiebel
1 Zucchetti
1 Bund Prezzemolo
2dl Milch
4 Eier
2El Mehl (40g)
Salz, Pfeffer, Muskanuss
Olivenöl

Zubereitung

Mehl in eine Schüssel geben und Milch vor allem am Anfang langsam dazugießen, dabei mit dem Schwingbesen kräftig rühren. Eier zugeben. Prezzemolo nicht zu fein hacken und zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und kräftig durchrühren. 1 Stunde stehen lassen.

Peperoni mit dem Sparschäler schälen und in ca 5mm grosse Würfelchen schneiden. Zwiebel grob hacken. Kartoffeln schälen.

Olivöl nicht zu stark erhitzen. Zwiebel und Peperoni zugeben, sie sollten im Öl nur leicht brutzeln. Kartoffeln der Länge nach in ca. 1cm breite Spalten schneiden, danach in ca. 2-3mm dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffeln fortlaufend in die Bratpfanne geben und etwas unterrühren, damit sie nicht anlaufen.

Unter gelegentlichem Wenden braten bis die Kartoffeln knapp gar sind. Das dauert ca. 20 Minuten. Während dem Braten mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, Kartoffeln sind richtige Gewürzfresser. Zucchini in ca. 5mm grosse Würfelchen schneiden und zu Schluss ca. 2 Minuten mitbraten.

Eierguss dazugießen und vermischen. Etwa alle 2 Minuten die Masse mit einer Bratschaufel stückweise vom Boden ablösen und wenden bis die Eimasse fast ganz gestockt ist. Das dauert ungefähr 10 bis 15 Minuten. Zum Schluss sollte die Frittata etwa 5 Minuten nicht mehr gewendet werden.

Wenden: Die (schwere) Bratpfanne auf eine hitzefeste Unterlage stellen, ein grosser Teller auf die Frittata legen und nun die Bratpfanne auf die Seite kippen und über den Rand abrollen. Auf diese Weise muss nicht das ganze Gewicht getragen werden und man hat eine Hand frei, um den Teller leicht an die Frittata zu drücken.

Pfanne eventuell von noch ankleben Teilen der Frittata reinigen. Frisches Olivenöl in die Pfanne geben und die Temperatur etwas erhöhen. Frittata vom Teller in die Pfanne gleiten lassen, sie sollte jetzt lebhaft brutzen. 5 Minuten brutzeln lassen und wieder auf den Teller kippen. Falls die Frittata auf der erstgebackenen Seite zuwenig gebacken ist, kippt man sie und gibt sie nochmals in die Pfanne.





