



Frittata con capelli d'angelo e pancetta - Omelette mit Engelshaar und Speck

Die Frittata wird in Italien zusammen mit eingelegten Gemüsen und Trockenfleisch gern zur Vorspeise gereicht. Die mehr oder weniger dicke Omelette kann mit Gemüse, Kräutern, Pilzen, Schinken oder Speck angereichert werden. Auch die Zugabe von Pasta ist gebräuchlich, so zum Beispiel mit den ganz dünnen Capelli d'Angelo (Engelshaar), sie geben der Frittata eine feine Struktur die sich ganz angenehm und fast ein bisschen neckisch auf der Zunge anfühlt. Damit wird die Frittata, zusammen mit Salat, zur einfachen und nicht allzu üppigen Hauptmahlzeit.

Zutaten (2 Portionen)

3	Eier
80g	Cappelli d'Angelo
50g	Pancetta
1dl	kräftige Gemüsebouillon
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1	kleiner Zweig Rosmarin
1/2	Handvoll glatter Peterli
	Pfeffer
	Bratbutter oder Olivenöl

Zubereitung

Capelli d'angelo in Salzwasser al dente kochen. Abgiessen und damit sie nicht zusammenkleben mit wenig Öl vermischen. Auskühlen lassen.

Gemüsebouillon kurz aufkochen und auskühlen lassen.

Pancetta in feine Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauch fein hacken. Petersilie eher grob hacken, Rosmarinnadeln abzuzupfen und ebenfalls hacken. Alles zusammen

ohne Fettzugabe anrösten.

Eier mit der erkalteten Bouillon verquirlen und mit Pfeffer würzen.

Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne schmelzen, mit einem Pinsel verstreichen. Die Pfanne darf nicht zu heiss werden. Eimasse in die Pfanne giessen, sogleich Capelli d'angelo und den gerösteten Pancetta zugeben. Alles mit einer Gabel vermischen. Bei kleiner Temperatur zugedeckt etwa 10 Minuten stocken lassen. Rand mit einer Holzkelle vom Pfannenrand ablösen und die Frittata auf einen Teller gleiten lassen. Frittata mit der ungebackenen Seite nach unten wieder in die Pfanne kippen und nochmals 2-3 Minuten leicht bräuen lassen.

Zum Anrichten Frittata nochmals wenden.





