

Informationen zur Sendung vom 12.04.2021

Frühlings-Frittata

Von Ulla Scholz

Zutaten (2-3 Portionen)

Spargel

500 g grüner Spargel
3 Eier
70 g Bergkäse
150 ml Sahne
Salz
Pfeffer
Gekläarte Butter zum Anbraten

Junge Erbsen

1 kg frische Erbsen
1 EL Butter
Salz
Prise Zucker

Kartoffelmasse

500 g Kartoffeln
ca. 50 g Butter
Muskat
Salz
Pfeffer

Außerdem nach Belieben

250 g Brokkoliblüten
2–3 Karotten
Handvoll Bärlauch

Zubereitung

Zunächst die Kartoffeln schälen, halbieren und in gesalzenem Wasser circa 25 Minuten garen. Währenddessen die Erbsen pulen und zur Seite stellen.

Nun den Spargel vorbereiten. Je nach Sorte, die trockenen Enden unten großzügig abschneiden. Kommt das Gemüse frisch vom Feld und sehen alle Exemplare durchgängig schön grün aus, muss nicht großartig geschält werden. Ansonsten die Schale bis zur Hälfte entfernen und das Gemüse in 2 cm große Stücke teilen.

Eier und Sahne in eine große Schüssel füllen und gut verquirlen. Den Käse in grobe Späne reiben und unter die Masse rühren. Das Gemisch mit Salz und Pfeffer würzen. Wer mag, könnte an dieser Stelle auch noch mit fein geschnittenem Bärlauch verfeinern. Zuletzt die Spargelstücke zugeben.

Die Kartoffeln durch eine Presse drücken, mit Muskat würzen und mit Butter vermischen. In einen Spritzbeutel füllen und kurz zur Seite stellen.

In einer ofenfesten Pfanne etwas gekläarte Butter erhitzen und die Ei-Spargel-Masse einfüllen. Die Frittata von unten – bei moderater Temperatur – kurz anbraten. Kartoffelrosetten am Rand rundum aufspritzen und die Pfanne für circa 20 Minuten bei 180 Grad in den Backofen geben.

Während die Frittata im Ofen gart, werden die Erbsen pochiert. Dafür das Gemüse in einen passenden Topf geben und mit Butter und ganz wenig Wasser erhitzen. Mit Salz und einer Prise Zucker vollenden. Wer keine Lust auf langwieriges Erbsenpöhlen hat, kann dünne Karottenscheiben im eigenen Sud garen und später das Ofengericht damit verfeinern.

Informationen zur Sendung vom 12.04.2021

Frühlings-Frittata

Von Ulla Scholz

Anrichten

Die Frittata in der Pfanne auf den Tisch stellen und in Portionen teilen. Entweder mit frischen Erbsen oder Karotten garnieren und Brokkoliblüten anlegen.

Meine Küchentipps

Essbare Blüten

Brokkoliblüten entstehen, wenn der Kohl nicht zügig genug geerntet wurde. Die Blütenstaude bleibt essbar – nur der Stängel wird hart. Kohlblüten schmecken im Salat mit Vinaigrette verfeinert oder man verwendet sie – wo es passt – als Dekoration. Zurzeit kommen Brokkoliblüten aus Italien – ich habe sie auf dem Wochenmarkt beim Biogemüsehändler gefunden. Wer einen Gemüsegarten bewirtschaftet, sollte mit Brokkoliblüten einmal etwas herumexperimentieren.

Frische Erbsen vom Wochenmarkt

Wir benötigen eine Menge Schoten, damit jeder am Tisch einige Löffel Erbsen über die Frittata streuen kann. Frische Erbsen sind ein Genuss – aber leider aufwendig zu puhlen. Betrachten Sie das Gemüseputzen als meditative Übung oder spannen Sie andere im Haushalt für diese Tätigkeit ein. Kinder lieben so etwas. Dabei aber aufpassen, dass nicht zu viel genascht wird. Rohe Erbsen sind lecker, enthalten jedoch – wie alle ungekochten Hülsenfrüchte – den Inhaltsstoff Phasin. Die giftige Substanz lässt sich nur durch Erhitzen deaktivieren.

Erst die alten Knollen vom Vorjahr verbrauchen

Pünktlich zur Spargelzeit tauchen auf dem Markt neue Kartoffeln aus Nordafrika auf. Bei uns werden die ersten heimischen Sorten erst Ende Juli geerntet. Spargel und neue Kartoffeln sind regional nie gleichzeitig zu haben. Die Idee, beides zu kombinieren ist eine clevere Vermarktungsstrategie des Handels. Mit saisonaler Ernährung hat das nichts zu tun. Die Neuen kommen von weit her und haben kaum Eigengeschmack. Damit heimische Kartoffelbauern ihre Ware vom Vorjahr nicht an die Tiere verfüttern müssen oder das Gemüse auf dem Müll landet, sollten wir zurzeit noch auf Kartoffeln vom Vorjahr zurückgreifen. Früher wusste man in der gehobenen Küche aus Lagerkartoffeln leckere Kreationen zuzubereiten. Die hatten klangvolle französische Bezeichnungen wie Pommes Duchesse, Pariser Kartoffeln oder Pommes Dauphine und wurden mit Spargel kombiniert.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!