

Gemüse-Frittata

Für 4 Personen

300 g Kartoffeln, festk.	Meersalz	1 rote Paprikaschote
3 Schalotten	1 Stange Lauch	200 g Champignons
1/2 Bund glatte Petersilie	6 Eier	80 ml Milch
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss	50 g Pecorino
4 EL Olivenöl		

Die Kartoffeln mit der Schale gründlich waschen und in Salzwasser etwa 20 Minuten weich garen. Die Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und möglichst heiß pellen. Die Paprikaschote längst halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Die Schalotten schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Pilze putzen, falls nötig, mit Küchenpapier trocken abreiben und in feine Scheiben schneiden. Die Kartoffeln ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Eier mit der Milch verquirlen und mit Meersalz, Pfeffer und 1 Prise Muskatnuss würzen. Den Pecorino fein reiben und untermischen. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Die Paprika und den Lauch dazugeben und 2 bis 3 Minuten mitdünsten. Die Kartoffelscheiben und die Pilze dazugeben und mitdünsten. Die Petersilie untermischen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiermilch über das Gemüse gießen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten stocken lassen. Gemüsefrittata vorsichtig aus der Pfanne gleiten lassen, in Viertel schneiden und auf Tellern anrichten und nach Belieben mit etwas Pecorino bestreuen. Dazu passt ein gemischter Blattsalat.

Vincent Klink am 02. Oktober 2014