

Italienische Rezepte

Frittata mit Tomaten, Zwiebeln und Basilikum

Anzahl: 6 Portionen

Gattung: Eierspeisen, Frittata, Gemüse, Italien

350 g	Zwiebel, in sehr dünne Scheib. geschnitten	5	Eier
4	Essl. Olivenöl, extra vergine Salz	2 Essl.	Parmesan, frisch gerieben
450 g	Flaschentomaten, frische oder		Pfeffer, schwarz, frisch gemahlen
225 g	Dosentomaten, abgetropft	2 große	Handvoll Basilikum, in sehr kleine Stückchen gezupft

25 g 1. Die rohen frischen Flaschentomaten mit einem Sparschäler schälen, entkernen und hacken. Oder die Dosentomaten abtropfen lassen und hacken.

2. Zwiebeln, Olivenöl und ein wenig Salz in eine große Bratpfanne geben, auf schwache Hitze schalten und die Pfanne bedecken. Die Zwiebeln schmoren, bis sie weich sind und viel Volumen verloren haben. Den Deckel abnehmen und die Zwiebeln weiterschmoren, bis sie tief-goldbraun sind.

3. Tomaten und Salz hinzufügen. Die Zutaten sorgfältig vermischen und die Hitze so regulieren, dass alles etwa 15 bis 20 Minuten leise und stetig köchelt, bis sich das Öl von den Tomaten absetzt. Die Pfanne schräg halten, Tomaten und Zwiebeln nach oben schieben und das Öl abschöpfen, das sich am unteren Rand sammelt. Das abgetropfte Gemüse in eine Schüssel geben und ein wenig auskühlen lassen.

4. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen. Tomaten-Zwiebel-Mischung, eine Prise Salz, geriebenen Parmesan und ein wenig Pfeffer hinzufügen. Alles sorgfältig vermischen, dann das klein gezupfte Basilikum dazugeben.

5. Die Butter in der Pfanne zerlassen. Wenn sie zu schäumen beginnt, die Eiermischung hinein gießen und die Frittata (nach der im Rezept: "Aufbau: Frittata (Italienisches Omelett)" beschriebenen Methode) fertig zubereiten.

Anmerkung: Man kann die Frittata auch vorbereiten. Zwiebel und Tomaten können 1 bis 2 Tage im Voraus zubereitet werden. Im Kühlschrank aufbewahren. Gekühltes Gemüse vor der weiteren Zubereitung der Frittata Zimmertemperatur annehmen lassen.