



Frittata mit Mönchsbart

Wer kennt Mönchsbart? Auf italienisch wird es agretti oder barba di frate genannt?

Bis vor einem Jahr kannte ich nur den Namen, hatte aber dieses Frühlingsgemüse noch nicht probiert gehabt. Als ich bei einer Einkaufstour darauf stiess, wollte ich es unbedingt ausprobieren.

Mönchsbart ist ein Frühlingsgemüse und wächst in Italien wild an meernahen, salzigen Wiesen. Er wird auch angebaut.

Mönchsbart ist reich an Kalium, Kalzium, den Vitaminen C, B1, B2, B3 und B6 und E.

Auf meiner Seite findet ihr bereits ein simples Rezept mit Mönchsbart, welcher mit viel Olivenöl und Peperoncini serviert wird.

Heute aber bereite ich eine feine Frittata damit zu. Frittata ist bei uns zu Hause immer sehr beliebt.

Zubereitung für 4 Personen

6 Eier

ca. 300 g Mönchsbart (nach dem Säubern solltet ihr 200/250g davon haben)

30 g geriebener Parmesankäse

200 g Scamorza bianca

6 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer nach Bedarf

Zubereitung

Mönchsbart säubern. Die rosa Enden wegschneiden. Mehrmals unter fließendem Wasser waschen. Das Wasser sollte schön klar sein.

Eine Pfanne mit Salzwasser zum Kochen bringen. Mönchsbart während ca. 10 Minuten darin garkochen. Gut abtropfen lassen.

In einer Schüssel 6 Eier aufschlagen und verquirlen. Scamorza-Käse in Würfel schneiden und zu den Eiern geben. Geriebener Parmesan ebenfalls in die Schüssel geben. Nachdem der Mönchsbart gut abgetropft ist, dieser grob hacken und ebenfalls zur Eimasse geben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles gut Vermengen.

In einer weiten Bratpfanne das Olivenöl erwärmen. Die Eimasse in die Bratpfanne geben. Frittata zugedeckt auf mittlerem Feuer während ca. 15 Minuten kochen/stocken lassen. Mit Hilfe eines Tellers die Frittata wenden und nun auf der zweiten Seite nochmals 10 bis 15 Minuten kochen/stocken lassen.

Auf einen Teller geben und servieren.

