

Frühlingsfrittata

für 2 Personen

Was braucht's frisch:

- 4 Eier (frisch, idealerweise Biobodenhaltung aus der Schweiz)
- Frühlingszwiebeln (je nach Lust)
- Frischer Blattspinat (ist erhältlich auf dem Markt oder beim Grossverteiler)
- Verschiedene Kräuter: z.B. Peterli, Dill, Estragon, Kerbel, Brunnekresse, Portulak (je nach Gusto)
- Blattsalat, z.B. Lollo, Rucola und Chicorée (je nach Gusto)
- 1 Bund Radieschen
- 3-4 Stängel frischer Rhabarber
- Kleiner Peperoncino
- 1/2 Becher Mascarpone (klein)
- 1/2 Vollrahmbecher (klein)
- Kernenmix
- Basilikumblättchen

Was braucht's im Vorratsschrank:

- Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Aceto Balsamico
- Olivenöl

Spezialgeräte

- Bratpfanne
- Stabmixer

Tipp:

Die Frittata eignet sich auch gut für den Sonntagsbrunch und kann mit frischen Kräutern (Brunnenkresse oder Portulak) garniert werden. Im Herbst passen Champignons oder andere frische Pilze ideal dazu.

Kruziferengemüse

Die Kreuzblütengewächse (botanisch: Cruciferae) sind weltweit in grosser Artenvielfalt verbreitet. Bereits in der Antike wurde ihnen eine heilende Wirkung zugewiesen. Zu diesen Kruziferengemüse gehören die bei uns bekannten Sorten Brokkoli, Rosenkohl, Grün-, Rot- und Weisskohl, Kohlrabi, Steckrüben, Blumenkohl, Rettich, **Radieschen**, **Kresse**, **Rucola** und auch der Meerrettich.

Frühlingsfrittata

Vorbereiten und Zubereiten	
1-2 Frühlingszwiebeln 1 Handvoll frischen Blattspinat Gezupfte Kräuter (z.B. Peterli, Dill, Estragon, Kerbel, Brunnenkresse, Portulak) 4 Eier 2 dl Milch Salz und Pfeffer (aus der Mühle) 1 kleiner Peperoncino (je nach Lust begeben)	<p>Frühlingszwiebeln waschen und samt Grün in feine Scheiben schneiden. In einer beschichteten Pfanne mit 1-2 EL Öl kurz anbraten. Dann zwei Handvoll grob geschnittenen Blattspinat sowie eine grosse Handvoll gezupfte Kräuter sowie den klein gehackten Peperoncino hinzugeben und ebenfalls kurz anbraten.</p> <p>In der Zwischenzeit den Ofen auf 200 Grad vorheizen und 2-4 Eier (je nach Anzahl Portionen) mit 2dl Milch verrühren und mit Pfeffer und Salz abschmecken und zur Gemüse-Kräutermischung in die Pfanne geben. Das ganze bei mittlerer Temperatur stocken lassen.</p> <p>Im Ofen für 5-6 Minuten goldbraun fertig garen. Die ofenfrische Frittata auf eine Platte gestürzt oder direkt auf dem Teller servieren.</p>
FrISCHE KRÄUTER	Mit frischen Kräutern garnieren.

Blattsalat mit Radieschen und Kernen

Vorbereiten und Zubereiten	
Lollo Rucola Chicoree 1 Bund Radieschen Aceto Balsamico Olivenöl	<p>Lollo, Rucola und den Chicorée, schneiden, waschen und trockentupfen. Die Radieschen in Scheiben schneiden.</p> <p>Dressing mit Aceto Balsamico und Olivenöl zubereiten und mit Salz und Pfeffer würzen.</p> <p>Den Salat in einer Schüssel gut mit dem Dressing vermengen und hübsch auf dem Teller anrichten.</p>
1 Handvoll Basilikumblättchen und frISCHE PETERSILIE 1 Handvoll KERNENMIX	Die Kräuter klein hacken und zusammen mit den Kernen als Garnitur verwenden.

Rhabarberkompott mit Mascarpone Crème

Vorbereiten und Zubereiten	
3-4 Stängel Rhabarber Zucker und Vanillezucker (nach Belieben) Oder Safran (nach Belieben)	Die Rhabarber schälen, in Würfel schneiden und kurz in heissem Zuckerwasser bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Nach Belieben kann auch noch ein bisschen Vanillezucker hinzugefügt werden Abkühlen lassen.
1/2 kleiner Becher Mascarpone 1/2 kleiner Becker Vollrahm	Den Vollrahm mit wenig Zucker steifschlagen und danach mit dem Mascarpone zu einer luftigen Crème vermengen. Das ausgekühlte Rhabarberkompott in ein Weckglas (oder ein durchsichtiges Schälchen) füllen und mit der Mascarponecrème als Topping anrichten und geniessen.

Hinweis:

Wem dieses Menü zu viel ist, kann den frischen Salat am nächsten Tag als Beilage vorbereiten und geniessen. Das Rhabarberkompott kann zum Frühstück am nächsten Tag oder als Müesli zum Abendessen verzehrt werden. Wenn das Kompott nicht als Dessert eingesetzt wird, würde ich die Mascarponecrème weglassen, dafür mit Nature Joghurt und wenig Flöckchen oder Granola servieren.