

Frittata mit Couscous

Dieses Rezept hat Jörg Thadeusz bei der WELT-Food-Kolumnistin Katharina James entdeckt. Katharinas Rezepte findet Ihr zum Beispiel bei Instagram und in Katharinas Newsletter. Jörg Thadeusz fand diese Frittata so fantastisch, dass er sie innerhalb weniger Tage mehrfach ausprobiert hat. Immer mit anderen Gemüsesorten.

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 40 Min. · Gesamtzeit 70 Min. · 4 Portionen

Zutaten

1 Bund Frühlingszwiebeln
350 g Zucchini (Jörg hat eine Variante mit Lauch statt Zucchini probiert...gleiche Menge...auch sehr lecker)
100 g Spinat
150 g Erbsen (TK)
2 große Handvoll zarte Kräuter, z. B. glatte Petersilie, Minze, Dill – idealerweise eine Mischung aus allem drei
3 EL Olivenöl
40 g (3 EL) Couscous
6 Eier
3 EL Creme fraiche
100 g Ricotta Salata oder Feta-Käse
1 Messerspitze frisch geriebene Muskatnuss
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Saft und Schale von ½ Zitrone

Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in sehr dünne Ringe schneiden. Spinat und Kräuter waschen, trockenschleudern und auf einem sauberen Küchenhandtuch zum Trocknen ausbreiten. Anschließend in feine Streifen schneiden.
2. Erbsen auftauen – sollten Sie es eilig haben, werfen Sie die gefrorenen Erbsen in ein Sieb und gießen Sie heißes Wasser darüber. Zucchini grob raspeln (auf der größten Seite einer Kastenreibe) oder erst in dünne Scheiben und dann in Stifte schneiden.
3. EL Olivenöl in einer idealerweise ofenfesten Pfanne mit 22-24 cm Durchmesser erhitzen. Frühlingszwiebeln und Zucchini darin mit einer großzügigen Prise Salz erst glasig werden lassen und dann weiterbraten, bis die Zucchini raschel weich sind – das dauert etwa 5 Minuten. Zucchini raschel an den Rand schieben und die Hälfte des Spinats und der Kräuter in die Mitte der Pfanne geben. Mit etwas Salz würzen und unter gelegentlichem Rühren zusammenfallen lassen – etwa drei Minuten lang. Aufgetaute, abgetropfte Erbsen in die Pfanne geben, alles kosten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pfanne von der Hitze nehmen.

4. Eier mit Crème fraîche, Muskatnuss, Salz und Pfeffer verquirlen. Das gegarte Gemüse, die Kräuter und das Couscous unterheben.
5. Die Pfanne gut auswischen und restliches Olivenöl erhitzen. Die Eier-Gemüse-Mischung in das heiße Öl gießen und bei sehr niedriger Hitze etwa 15 Minuten stocken lassen, bis die Eirmischung an dem Rändern beginnt fest zu werden, in der Mitte aber noch recht flüssig ist. Währenddessen den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Käse zerkrümeln und über der Frittata verteilen. Im vorgeheizten Backofen weitere 15 Minuten backen, bis die Oberfläche golden glänzt und auch in der Mitte fest ist.
6. Kurz abkühlen lassen. Vor dem Servieren restlichen Spinat und Kräuter mit Zitronensaft und -schale, einer Prise Salz und 1 EL Olivenöl mischen. Frittata in große Stücke schneiden und jedes Stück mit Kräutersalat als Beilage anrichten.