

WIRSINGKOHL FRITTATA

WIRSINGKOHL FRITTATA

Seit ich bei Uwe die Rosenkohl Frittata entdeckt habe stand sie auf meiner „to-cook“ Liste. Weniger als Vorspeise, eher als Frühstück. Als ich jetzt vor einiger Zeit noch reichlich Wirsingkohl über hatte war es entschieden. Ich mache eine Wirsing-Frittata. Die ist übrigens sehr lecker geworden, ein schönes Frühstück. Die Mengenangaben haben sich bei mir am Inhalt des Kühlschranks orientiert.



Zutaten für 2 Personen:

1/8 Wirsingkohl

1 EL Butter

2 Eier

150g Frischkäse

50g Pecorino

1 EL Olivenöl

Salz & Pfeffer

1 Spritzer Zitronensaft

1 Prise Muskat

1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung:

Ich schneide den Wirsing in dünne Streifen und schwitze die Hälfte davon mit der Hälfte der Butter in der Pfanne an. Die äußeren, besonders grünen, Blätter lege ich vorerst beiseite. Während der Wirsingkohl vor sich hin schwitzt gebe ich Frischkäse, Eier, Olivenöl, Zitronensaft, Pfeffer, Salz und Cayennepfeffer in eine Schüssel. Der angebratene Wirsing kommt dazu.



Mit dem Schneebesen gut verquirlen und den Pecorino und etwas Muskat darüber reiben. Wieder ordentlich umrühren.



Jetzt brate ich den restlichen Wirsingkohl mit der verbliebenen Butter an. Ein bissl Farbe darf er dabei bekommen. Parallel gebe ich meinen Ei-Frischkäse Mix mit etwas Öl in eine heiße Pfanne und lasse das Ganz stocken. Dabei rüttel ich immer wieder leicht und vorsichtig an der Pfanne. So rutscht die Ei-Masse hin und her und setzt nicht an. Dann gebe ich den restlichen Wirsing dazu. Die Temperatur reduziere ich jetzt auf mittlere Hitze (hier Stufe 5 von 9).



Nochmal mit Pfeffer und Salz würzen.



Wenn die Masse vollständig gestockt ist lasse ich die Frittata auf einen großen Teller gleiten. Dann schneide ich sie wie eine Pizza in Stücken. So darf jeder zugreifen.

Frühstück ist fertig!

