

BELLA POLETTO

Die echte italienische Küche – in unserer Serie zeigt Sterneköchin Cornelia Poletto, wie die leckersten Rezepte aus Bella Italia garantiert gelingen. Zum Sammeln und Genießen!



FOLGE 75 Mangold-Frittata

Italienisches Omelett mit Radicchio-Salat





Sterneköchin Cornelia Poletto würfelt die Mangoldstiele



Die Ei-Pecorino-Masse wird über das Gemüse gegeben

Mangold-Frittata

Italienisches Omelett mit Radicchio-Salat

Schwierigkeitsgrad: einfach
Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Zutaten (für 4 Portionen):

Für die Frittata: 5 Mangoldblätter, 2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 3–4 Zweige frischer Thymian, 2–3 Stiele glatte Petersilie, 6 Eier, Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 40 g frisch geriebener Pecorino, 2 EL Olivenöl. **Für den Salat:** 80 g Pancetta (italienischer luftgetrockneter Bauchspeck, Alternative: durchwachsender geräucherter Speck), 1 Schalotte, 4 EL Olivenöl, 1 EL Aceto Balsamico, 1 Radicchio (ca. 150 g), Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, einige frische Thymianzweiglein (Spitzen).

- Mangold waschen, trocken tupfen. Die Stiele und dicken Blatttrippen in feine Würfel, die grünen Bätter in Streifen schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen, beides fein würfeln. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, fein schneiden.
- Den Backofen auf 140 Grad vorheizen. Die Eier mit Salz, Pfeffer und dem Pecorino verschlagen. Die Kräuter untermischen.
- In einer großen ofenfesten Antihafpfanne das Öl erhitzen. Mangoldwürfel, Schalotten und Knoblauch zugeben und bei starker Hitze unter gelegentlichem Wenden einige Minuten anbraten. Mangoldblätter zugeben, kurz mitbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die vorbereitete Eimasse über die Mangoldmischung gießen und durch Schwenken der Pfanne gleichmäßig verteilen. Die Pfanne auf den Rost auf der zweiten Schiene von unten in den vorgeheizten Backofen schieben und alles ca. 15 Minuten stocken lassen.
- Inzwischen den Pancetta in kleine Würfel schneiden. Die Schalotte abziehen und fein würfeln. Pancetta in einer Pfanne in 1 EL heißem Öl 2–3 Minuten unter Rühren anbraten. Schalottenwürfel zugeben und kurz mit andünsten. Mischung mit Aceto Balsamico ablöschen, vom Herd ziehen und etwas abkühlen lassen. Den Salat waschen und putzen. Radicchioblätter in grobe Stücke zupfen. Speckmischung, Salz, Pfeffer, einige Thymianzweiglein und restliche 3 EL Olivenöl verrühren und das Speck-Dressing mit dem Salat vermischen.
- Die Pfanne aus dem Ofen nehmen, den Rand der Frittata mit einer Palette oder einem Pfannenwender vorsichtig lösen und die Frittata auf eine Platte stürzen. In Portionsstücke schneiden und mit dem Radicchiosalat anrichten.

Pro Portion:

ca. 450 kcal, 21 g Eiweiß, 35 g Fett, 9 g Kohlenhydrate

- * Haben Sie ein Rezept aus unserer Serie mit Cornelia Poletto (www.cornelia-poletto.de) verpasst? Unter www.fuer-sie.de können Sie alle bisher erschienenen Folgen herunterladen.



Polettos Wein-Tipp

Hierzu empfiehlt Christian Dietz, Sommelier im „Poletto“, einen Weißwein aus Südtirol: „Der 2008 Chardonnay Kreuth vom Weingut Terlan mit leichtem Duft nach Aprikose und exotischen Früchten sowie hell strohgelber Farbe ist weich und lang anhaltend im Geschmack.“ 14,90 Euro, über fam@poletto.de, Tel. 0 40/4 80 21 59.