

Frittata mit Artischocken*

Zutaten: (für feuerfeste runde Form von ca. 23 cm Durchmesser)

6 Eier, verquirlt
 2 mittlere oder 3 bis 4 kleine Artischocken
 1 Handvoll geriebener Parmesan, Sbrinz oder Peccorino
 1 kleiner «Gutsch» Rahm
 1 Knoblauch-Zehe, leicht gequetscht
 glattblättriger Peterli, fein gehackt
 Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 etwas Olivenöl zum Andünsten der fein geschnittenen Artischocken
 etwas Butter zum Ausstreichen der feuerfesten Form
 etwas Zitronensaft zum Einreiben der Artischocken-Stücke, damit sie nicht anlaufen

Zubereitung:

Die Artischocken grosszügig rüsten. Das heisst vom Spitz her den vordersten Drittel der Artischocke abschneiden. Die harten Blätter rundherum wegbrechen, bis die Blätter allmählich heller und zarter werden. Die Artischocken dann vierteln und mit einem Kaffeelöffel das Heu entfernen.

Die Artischocken-Viertel dann mit einem scharfen Messer ganz fein hobeln. Während des Rüstens etwas Zitronensaft auf die Artischocken geben, damit sie nicht anlaufen.

Die Artischocken zusammen mit der Knoblauch-Zehe und dem Peterli in etwas Olivenöl kurz andünsten. Das Gemüse soll dabei keine Farbe annehmen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann mit wenig Wasser ablöschen und mit geschlossenem Deckel auf kleinem Feuer weich garen.

In der Zwischenzeit die aufgeschlagenen Eier mit dem Rahm und dem geriebenen Käse mischen. Ebenfalls mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertig gegarten Artischocken kurz auskühlen lassen und dann mit der Ei-Masse mischen.

Eine runde feuerfeste Form grosszügig mit Butter ausstreichen und dann die Frittata-Masse in die Form geben.

Die Form dann für ca. 15 Min., oder so lange bis die Ei-Masse gestockt ist, in den auf 180 Grad vorgeheizten Ofen schieben. Die Frittata aus dem Ofen nehmen, bevor sie Farbe annimmt.

Die Frittata kann kalt (Zimmertemperatur) und warm gegessen werden. Kombiniert mit einem Salat, ergibt sie eine vollwertige Mahlzeit. Klemmt man ein Stück der Frittata zwischen zwei Brotscheiben, erhält man ein leckeres Sandwich. Oder man geniesst die Frittata zum Apéro und schneidet sie wie ein Kuchen in kleinen Stücke.

*Eine Frittata lässt sich auch mit anderen Gemüsen machen. Besonders gut eignen sich grüne Spargeln, Spinat, Wildkräuter, Peperoni, Zucchini, Frühlingszwiebeln, frische Erbsen. Das Gemüse nie roh zur Ei-Masse geben, sondern immer separat garen, etwas auskühlen lassen und dann erst mischen.