



Frittata di Pasta

von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Frittata-Masse

2 rote Zwiebel
1-2 Zehen Knoblauch
100 g Baby-Spinat
300 g Spaghetti, vorgekocht und abgekühlt
50 g Kirschtomaten
4 Eier
2 EL Milch
30 g Parmesan, gerieben

Sowie

4 mittelgroße Kohlrabi, mit Grün
Salz, Pfeffer, Zucker
Öl und Butter zum Braten
1 rote Zwiebel
1-2 Stangen Frühlingslauch
Muskatnuss
100 ml Gemüsebrühe
200 ml Milch
1 Zitrone, unbehandelt
1 Stiel Liebstöckel
3 Stiele Dill
2-3 EL Schmand
1 Tomate

Zubereitung (40 Minuten, ohne Garzeiten):

Kohlrabi schälen und unten für einen sicheren Stand grade abschneiden. Die Knollen mithilfe eines (Pariser-)Löffels aushöhlen, dabei stabile Außenwände stehenlassen. Auf ein Backblech geben, leicht salzen und pfeffern und ungefüllt etwa 15 Minuten bei 200 Grad backen.

Die Zwiebeln in Streifen schneiden und in wenig Öl anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer und geriebenem Knoblauch würzen, den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Spaghetti und halbierte Kirschtomaten untermischen und von der Platte nehmen. Die Eier in eine große Schale schlagen und mit etwas Milch verquirlen. Die Nudelmasse hineingeben und gründlich vermengen. Leicht eingedreht in das Innere der Kohlrabi geben, darauf Parmesan verteilen. Für etwa 20 bis 25 Minuten erneut in den Ofen geben, bis die Masse vollständig gestockt ist.

Zwischenzeitlich für die Sauce die Zwiebel und den weißen Teil der Frühlingszwiebeln fein schneiden und in Butter anschwitzen. Das grob zerteilte Innere der Kohlrabi dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskatnuss würzen. Mit Gemüsebrühe und Milch angießen. Köcheln lassen, bis die Kohlrabi sehr weich ist, dann Zitronenabrieb, grob gehackte Kräuter, einen Teil des Grüns der Kohlrabi und Schmand zugeben und zu einer feinen Masse mixen.



Die Tomate entkernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden, das Grün des Frühlingslauchs in Ringe schneiden und bloß in der Sauce erwärmen. Auf Portionsteller geben und je eine gefüllte Kohlrabi darauf anrichten.

Nährwerte pro Portion:

530 kcal – 16 g Fett – 24 g Eiweiß – 72 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch. Parmesan kann tierisches Lab enthalten.