



Frittata mit Frühlingszwiebeln

Ein Büschel kleine, junge Frühlingszwiebeln mit schönem Stengelgrün. Die nicht scharf, dafür sehr aromatisch sind, ideal für eine würzige Frittata, da braucht es keine weiteren Zutaten, nur etwas frischer Basilikum zum Bestreuen der fertige Frittata für eine zusätzliche duftige Note. Die Frittata, nur mit Ei und etwas Bouillon zubereitet wird so richtig fluffig. Eine feine Hauptspeise, aber auch lauwarm in kleinen Stücken serviert, eignet sie sich als Vorspeise oder als kleine Leckerei zum Apero.

Zutaten

1 Bund kleine Frühlingszwiebeln (ca. 200g)
4 Eier
1dl kräftige Gemüsebouillon
Salz und Pfeffer
frischer Basilikum
20g Tafelbutter

Zubereitung

Gemüsebouillon aufkochen und erkalten lassen. Danach die Eier zugeben und mit Handrührgerät schaumig schlagen. Mit Pfeffer würzen.

Wurzelfäden von den Frühlingszwiebeln wegschneiden. Zwiebeln am Übergang vom weissen zum grünen Teil von den Stengeln trennen. Grosse Zwiebeln halbieren. Die knackigen Teile der Stengel zu 5mm breiten Röllchen schneiden.

Zwiebeln in 10g Butter andünsten, bis sie etwas weich sind.

Stengelteile in der Omelettenpfanne in 10g Butter andünsten. Einen Schluck Wasser zugeben und einkochen lassen. Sobald das Stengelgrün weich ist, die Eimasse dazugießen. Zu beginn mit einer Holzgabel leicht aufrühren, damit das Stengelgrün gut

verteilt wird. Die Pfanne sollte nicht zu heiss sein, damit das Ei nur langsam stockt. Sobald das Ei angestockt ist, die Zwiebeln darauf geben. Nach ca. 5 Minuten für 2-3 Minuten einen Deckel aufsetzen. Frittata mit Hilfe eines Tellers wenden.

Frittata anrichten und mit grob geschnittenem Basilikum bestreuen.





