

Kochen

Jens Jakob

Mittwoch, 13.05.2020

**Spaghetti-Frittata mit grünem Spargel und Brunnenkressesalat
Rezept für 4 Personen**

Zutaten

Für die Frittata

300 g Spaghetti
etwas Salz
400 g grüner Spargel
1 Bund Lauchzwiebeln
150 g Chorizo (oder z. B. Kabanossi, Debreziner)
2 EL Olivenöl
etwas Pfeffer
6 Eier (Größe M)
125 ml Milch (oder 125 g Frischkäse)
etwas Muskatnuss

Für die Tomatensoße

1 Knoblauchzehe, klein
1 Schalotte
4 Tomaten in Öl, getrocknet
1 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
340 g Tomaten, Dose
Salz
Pfeffer
Honig

Für den Salat

200 g Brunnenkresse
0,5 Bund Radieschen
2 Schalotten
150 g rosé Champignons
8 EL Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer
2 EL Zitronensaft
3 EL Weißweinessig
2 TL körniger Senf
1 TL flüssiger Honig



Zubereitung:

1. **Für die Frittata** Die Spaghetti in reichlich leicht gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung bissfest garen.
2. Inzwischen Spargel abbrausen, die Stangen nur im unteren Drittel schälen, eventuell angetrocknete oder holzige Enden abschneiden. Spargel in etwa 4–5 cm große Stücke schneiden.
3. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Die Wurst aus der Hülle lösen. Wurst in Scheiben schneiden.

4. Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
 5. Eine große ofenfeste Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Öl zugeben und die Wurstscheiben darin kurz anbraten. Wurst aus der Pfanne nehmen, beiseite stellen.
 6. Spargel im Bratfett unter Wenden kurz andünsten. Lauchzwiebeln zugeben und mit anrösten.
Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann Spaghetti und Wurstscheiben zugeben und untermischen.
 7. Eier, Milch, Salz, Pfeffer und Muskat verquirlen. Den Eimix gleichmäßig über die Zutaten gießen. Die Pfanne in den heißen Backofen schieben.
 8. Frittata im heißen Backofen ca. 20 Minuten stocken lassen und leicht bräunen.
 9. **Für die Tomatensoße** Knoblauch und Zwiebel abziehen und klein schneiden. Tomaten in Öl abtropfen lassen, Öl dabei auffangen. Tomaten klein schneiden.
 10. Aufgefangenes Öl und Olivenöl erhitzen. Knoblauch und Zwiebel darin andünsten. Tomatenmark unterrühren und anrösten lassen. Tomaten aus der Dose ebenfalls zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Honig würzen. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.
 11. **Für den Salat** Brunnenkresse verlesen, abbrausen und abtropfen lassen. Radieschen putzen, abbrausen, abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Die Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden. Pilze putzen, in Scheiben schneiden.
 12. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen, die Pilze und Schalotten darin bei starker Hitze kurz braun anbraten. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft würzen und etwas abkühlen lassen.
 13. Für das Dressing Essig, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Senf und Honig verrühren. Übriges Öl unterschlagen, sodass eine sämige Vinaigrette entsteht. Radieschen untermischen.
 14. Übrige Salatzutaten ebenfalls mit der Vinaigrette mischen und abschmecken.
 15. Vor dem Anrichten die Frittata kurz ruhen und etwas abkühlen lassen. Frittata in Portionsstücke schneiden. Mit Tomatensoße und Salat servieren.
- Tipp:** Die Frittata kann auch in einer Auflaufform im Ofen zubereitet werden. Dafür zunächst Zutaten wie beschrieben in einer Pfanne andünsten, dann in eine flache Auflaufform umfüllen und mit der Eiermasse übergossen im heißen Ofen backen.