

**Kochen**

**Caroline Autenrieth**

**Dienstag, 23.01.2024**

**Spaghetti-Frittata mit Lauchzwiebeln und Tomatensoße**

**Für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für die Tomatensoße**

1 Knoblauchzehe  
 1 Zwiebel  
 1 EL Olivenöl  
 1 EL Zucker, braun  
 2 EL Tomatenmark  
 800 g Tomaten (aus der Dose)  
 50 ml Apfelessig  
 30 ml Worcestershiresauce, ca. oder Sojasauce  
 1 Lorbeerblatt  
 etwas Salz  
 etwas Pfeffer aus der der Mühle  
 etwas Currypulver  
 etwas Paprikapulver



**Für die Frittata**

400 g Spaghetti  
 etwas Salz  
 1 Bund Lauchzwiebeln  
 2 EL Oliven, entsteint, z. B. Kalamata  
 6 Tomaten, getrocknet  
 2 EL Olivenöl  
 etwas Pfeffer  
 6 Eier (Größe M)  
 125 ml Milch  
 etwas Paprikapulver, edelsüß

**Zubereitung**

1. **Für die Tomatensoße** Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch im heißen Öl in einem Topf glasig dünsten. Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen.
3. Tomatenmark unterrühren und kurz mit anrösten. Dann mit Tomaten ablöschen und ca. 15 Minuten einköcheln lassen.
4. Essig und Worcestershiresauce unter den Soßenansatz rühren. Nach Belieben pürieren.
5. Lorbeerblatt zugeben und alles weitere ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze offen leicht sämig einkochen. Mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Paprikapulver abschmecken.
6. **Für die Frittata** Die Spaghetti in reichlich leicht gesalzenem Wasser nach Packungsanleitung bissfest garen.
7. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Oliven und getrocknete Tomaten ebenfalls kleinschneiden.
8. Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen.
9. Eine große Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Öl zugeben und die Spaghetti darin ca. 2 Minuten anbraten bzw. rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Anschließend Lauchzwiebeln, Oliven und getrocknete Tomaten zugeben und ebenfalls kurz andünsten.
11. Eier, Milch, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verquirlen. Den Eimix gleichmäßig über die Zutaten gießen. Abgedeckt ca. 8 Minuten braten.
12. Sobald die Unterseite der Frittata leicht gebräunt ist und sich vom Pfannenboden löst, mithilfe eines flachen Tellers wenden und weitere ca. 5-8 Minuten braten.
13. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Tomatensoße erneut abschmecken.
14. Frittata aus der Pfanne heben und in Portionen schneiden. Mit Schnittlauch bestreuen und mit der Tomatensoße anrichten. **Tipp:** Käsefans können noch ca. 50 g geriebenen Bergkäse oder Parmesan unter die Eimasse mischen