



Frittata-Omelett mit Champignonsauce

Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen)

500 g Spaghetti oder Maccheroni

6 Eier

Frische Petersilie

1/2 TL Kurkuma

1 Zwiebel

15 g Butter

4 Tomaten

50 g Weizenmehl

200 g Champignons

1 EL Tomatenmark

150 ml Gemüsebrühe

100 ml weißer Traubensaft

100 ml Sahne

Salz, Pfeffer, Kümmel

Zubereitung (30 Minuten)

Die Pasta mindestens einige Stunden vorher kochen, etwas Öl zugeben und abkühlen – oder Reste vom Vortag verwenden.

Die Eier zu einer Rührmasse verquirlen, gehackte Petersilie zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und einen halben Teelöffel Kurkuma für die Farbe und den Geschmack zugeben. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Butter andünsten. Die Nudeln zugeben und durchschwenken, leicht Farbe nehmen lassen. Jetzt erst die Nudeln ins Rührei geben, dann die Gesamtmasse wieder in die heiße Pfanne zurückschütten. Circa zwei Minuten auf der Flamme stehen lassen, nicht rühren! Nun die Pfanne in den auf 180 Grad Celsius vorgeheizten Backofen stellen. Das Omelett benötigt fünf bis zehn Minuten, um zu stocken. Danach auf ein Brett stürzen und in Tortenstücke teilen.

Für die Sauce zunächst die Tomaten entkernen und das Fleisch in Streifen schneiden. (Die Kerne kann man noch für eine Gemüsebrühe verwenden). In einem Topf Weizenmehl ohne Fett unter ständigem Rühren dunkel rösten – so erhält man Röstmehl, einen selbstgemachten, dunklen Saucenbinder. Kleine Champignons kann man im Ganzen lassen oder halbieren, größere vierteln, dann scharf anbraten. Etwas Tomatenmark zugeben und bräunen lassen. Mit Gemüsebrühe und weißem Traubensaft ablöschen. Nun mit Röstmehl abbinden und mit etwas Sahne verfeinern. Danach mit Salz, Pfeffer und (nach Belieben) etwas Kümmel abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

491 kcal – 22 g Fett – 22g Eiweiß – 54g Kohlenhydrate – 4,5 BE

Dieses Gericht ist vegetarisch.