Gebackene Frittata von Freiland-Eiern mit Kartoffeln und Jungzwiebeln, Pouletspiessli mit Tomaten-Chili-Konfitüre und Spinatsalat

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

Zutaten Frittata:
- 2 Jungzwiebeln
- 400 g Kartoffeln, festkochend
- 150 g Cherrytomaten
- 6 Freiland-Eier
- 1 dl Milch
- 2 EL frische Kräuter, grob gehackt
- 50 g Sbrinz, gerieben
- 1 Prise Muskatpulver
- Salz, Pfeffer

Zutaten Pouletspiessli:
- 4 EL Joghurt
- 1 EL Honig
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 1 TL Rauchpaprikapulver
- 2 Zweige Thymian, gezupft
- Salz, Pfeffer
- 500 g Pouletbrust
- Rapsöl

Zutaten Spinatsalat:
- 200 g junger Blattspinat
- 2 EL Baumnüsse und Haselnüsse, grob gehackt
- 4 EL Rapsöl
- 2 EL Honig
- ½ EL Senf
- 2 EL Gemüsebouillon
- 2 EL weisser Balsamico
- Salz, Pfeffer

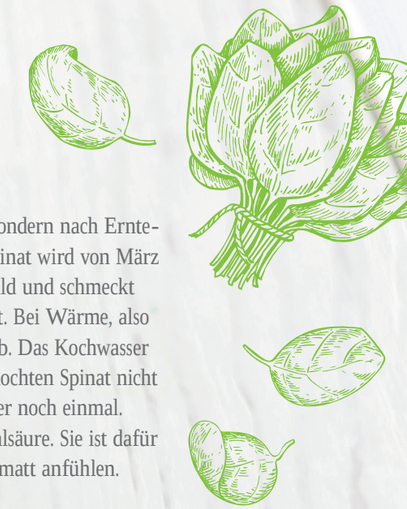
Zutaten Tomaten-Chili-Konfitüre:
- 500 g Tomaten
- 1 Chilischote
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 dl weisser Balsamico
- 200 g Gelierzucker

Zubereitung Frittata:
Die Jungzwiebeln mitsamt Grün in feine Ringe schneiden. Cherrytomaten waschen und halbieren. Kartoffeln waschen, schälen und dünn hobeln. Eier, Kräuter, Käse, Muskat, Salz und Pfeffer verquirlen und mit den Kartoffeln, Tomaten und Zwiebeln mischen. Alles in eine gefettete ofenfeste Form geben und im vorgeheizten Ofen bei 165 Grad ca. 25 Minuten backen.

Zubereitung Pouletspiessli:
Joghurt, Honig, Zitronensaft, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Thymian verrühren. Poulet in grobe Streifen schneiden, mit der Marinade mischen und im Kühlschrank mindestens 1 Stunde marinieren. 20 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen, überschüssige Marinade leicht abstreifen und die Pouletstreifen aufspiessen. Im heissen Öl von allen Seiten gut anbraten.

Zubereitung Spinatsalat:
Blattspinat waschen und gut trockenschleudern. Nüsse ohne Zugabe von Fett leicht rösten, etwas abkühlen lassen und über den Salat geben. Für das Dressing Öl, Honig, Senf, Bouillon und Balsamico verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Blattspinat untermischen.

Zubereitung Tomaten-Chili-Konfitüre:
Tomaten blanchieren, abschrecken, enthäuten, vierteln und entkernen. Chilischote entkernen und fein schneiden. Alle Zutaten in einen Topf geben, pürieren und bei kleiner Hitze kochen, bis sich der Gelierzucker gelöst hat. Hitze etwas erhöhen und unter Rühren ca. 35–40 Minuten einkochen. Die Tomaten-Chili-Konfitüre in heiss ausgespülte Gläser füllen und gut verschliessen.



SPINAT

Spinat wird nicht nach Sorte, sondern nach Erntezeit unterschieden: Frühjahrsspinat wird von März bis Mai geerntet. Er ist sehr mild und schmeckt daher auch besonders gut roh, zum Beispiel als Salat. Bei Wärme, also beim Kochen oder Blanchieren, gibt Spinat Nitrat ab. Das Kochwasser sollten Sie deshalb weggießen. Halten Sie bereits gekochten Spinat nicht zu lange warm, sondern erhitzen Sie ihn lieber später noch einmal. Ausserdem enthält Spinat, wie auch Rhabarber, Oxalsäure. Sie ist dafür verantwortlich, dass sich unsere Zähne stumpf und matt anfühlen. Milchprodukte neutralisieren diese Wirkung.

Das Rezept finden Sie auch hier: www.eldora.ch/rezepte

eldora