

Spargel-Brennnessel-Frittata

Gemüse:

Öl zum Andünsten

300 g grüne Spargeln

3 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

frisch gemahlener Pfeffer

Sojasauce oder Salz

Weisswein oder Zitronensaft

Brennnesselblätter 6 Handvoll (Gartenhandschuhe anziehen!) sind etwa 30g, man kann die Brennnessel auch durch Spinat ersetzen.

Teig/Guss:

200g Kichererbsenmehl

1 EL Hefeflocken (oder etwas Salz)

etwas Paprikapulver

4 dl Pflanzenmilch

Kichererbsenmehl in eine Schüssel geben, dazu die Hefeflocken und das Paprikapulver.

Die Pflanzenmilch dazugeben und mit dem Schwingbesen verrühren.

Den Teig 15 bis 30 Minuten ruhen und quellen lassen, danach nochmals gut durchrühren.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Spargeln (in ca. 2 cm lange Stücke geschnitten) begeben, danach die geschnittenen Frühlingszwiebeln und der gehackte Knoblauch. Alles kurz anbraten.

Etwas Pfeffer aus der Mühle, Sojasauce oder Salz begeben.

Mit etwas Weisswein oder dem Saft einer halben Zitrone ablöschen.

Dünsten bis die Spargeln bissfest sind.

Die Brennnesselblätter (grössere vorher blanchieren oder in einer Schüssel mit heissem Wasser übergiessen, damit sie nicht mehr brennen – schneiden) dazugeben.

Ev. ein paar blanchierte Blätter zurückbehalten für die Dekoration. Flüssigkeit einreduzieren.



Ein Blech (25x30 cm oder ein rundes ø 28 cm) mit Backpapier auslegen oder gut einfetten.

Das Gemüse darauf verteilen, den Teig darübergiessen.

Im vorgeheizten Backofen (Umluft 180°, Ober- Unterhitze 210°) ca. 30 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

Herausnehmen, etwas Olivenöl darüber träufeln, Pfeffer aus der Mühle, Brennnesselsamen ... wer es gern salzig hat noch etwas Sojasauce ... in Stücke schneiden und anrichten.

Als Dekoration Kräuter, Blütenblätter (hier Rosmarinblüten und Ringelblumen) darüberstreuen.

Warm oder kalt servieren mit einem feinen Dipp (z.B. Bärlauchpesto-Sauerrahm) oder einer scharfen Sauce.

Als Apéro, Vorspeise.

Zusammen mit einem Frühlingsalat als Hauptspeise (für etwa 3 Personen – es fueret rächt!).

Die Frittata kann auch mit allen anderen Gemüsen zubereitet werden!

Ein schönes Buch zum Thema Kochen und Essen:

«Die Chefin – Roman einer Köchin» von MarieNDiaye.

Ich glaube, hier gibt es noch keinen Film dazu.

Wie wäre es aber zum Dessert mit «Chocolat»? Ein wundervoller Film mit Juliette Binoche und Johnny Depp – für die ganze Familie geeignet.

Und noch ein Kochbuch: «Essbare Stadt» von Maurice Maggi.

Mit Rezepten und Tipps zum Sammeln von Wildkräutern etc.

Schön gestaltet und sehr sympathisch!