

Toni's Frittata

Liebe BiBo-Leserinnen und BiBo-Leser

Toni Talarico wohnt in Binningen und kommt wöchentlich ins Phari. Er ist begeisterter Hobbykoch und zaubert mit den erhaltenen Lebensmitteln feine und ideenreiche Gerichte. Im Interview vom 3. August (hier im BiBo) hat er von seiner Leidenschaft berichtet. Dass man mit wenigen Zutaten etwas Feines zaubern kann, beweist er mit seinen Rezepten, welche wir gerne monatlich mit Ihnen teilen möchten:

«Die **Frittata** ist eine Eierspeise, welche mich seit meiner Kindheit begleitet und ist sehr einfach in der Zubereitung. Sie kann sowohl als Hauptspeise, wie auch als Antipasti Beilage serviert werden. Es ist möglich die Frittata nebst den Eiern, mit praktisch allen Essensresten (no Food Waste!) wie Pasta, Reis, Kartoffeln, Gemüse oder Fleisch zu ergänzen.»

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 3 halbe Peperoni (grün, rot, gelb)
- 4 - 5 Eier (je nach Grösse)
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- 2 Zweige getrockneter Oregano (oder 1 EL)
- 2 EL Oliven- oder Rapsöl

Das Gemüse waschen. Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. Mit Oregano und genügend Salz in einem Sieb mind. 30 Min. ziehen lassen und ausdrücken. Die Zwiebeln in Streifen schneiden und in Öl glasig dünsten. Anschliessend Zucchini dazugeben und ca. 5 Min. mitdünsten. In der Zwischenzeit die Eier mit einer Gabel verquirlen (nicht salzen!) und in die Pfanne geben, Deckel drauf und bei mittlerer Hitze 5 Min. brutzeln lassen. Die Frittata sollte jetzt beidseitig eine goldbraune Farbe haben. Gleichzeitig die gewürfelten Peperoni in einer anderen Pfanne bei grosser Hitze ca. 20 Min. braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Serviertipp: Die Frittata lege ich auf eine grosse Platte und steche mittig, z.B mit einer Tasse, eine Scheibe aus, damit ich die Peperoni darin anrichten kann (siehe Foto). Dazu serviere ich Brot und einen grünen Salat. Die ausgestochene Scheibe separat dazu servieren oder am nächsten Tag als Sandwicheinlage geniessen. Ich wünsche allen BiBo-Leserinnen und BiBo-Lesern einen guten Appetit!

Toni Talarico