



Toskanische Frittata

Zutaten 6 Personen

5 Eier, 600 g frischer Mangold oder Spinat (es geht auch TK Spinat dann etwas 350g), 1 Stange Sellerie, Salz, Pfeffer, 250g geriebener Parmesan, 3 Zehen Knoblauch, Olivenöl, Paniermehl

Mangold waschen Stiel vom Blatt trennen. Das Weiße in ca. 1 cm Würfel schneiden. Das Grüne in 2 cm breite Streifen scheiden. Vom Sellerie die Fäden entfernen und in 1 cm breite Stücke schneiden. Das Weiße in eine Pfanne mit Öl andünsten. Knoblauch zugeben. Das Grün zugeben kurz dünsten und anschließend erkalten lassen. Eier mit Salz Pfeffer, Muskat, dem Parmesan und dem Paniermehl verrühren. Mangold und Ei-Masse verrühren, in einer Pfanne mit Öl geben und Stocken lassen. Wenden und weiter stocken lassen. Eventuelle frischen Majoran oder Peccorino zugeben.

Dazu empfehlen wir einen knackigen Vermentino:

<http://wein64.de/Russo-Pietrasca-Vermentino->