

Rezept des Monats Juli 2018

Zucchini-Frittata

Zucchini haben jetzt Saison. Saison? – Wie Saison? Gibt es doch das ganze Jahr über. Ja, genau, und meist wachsen sie im [Mar del Plástico](#) in Südspanien in der Provinz Almería. Die Gegend um [El Ejidos](#) in Südspanien gleicht einer unfruchtbaren und steinigen Wüste, doch unter der Erde liegt ein System unterirdischer Flüsse mit jahrtausendealtem Grundwasser.

Diese Gegend ist der grösste agrar-industriell genutzte «Wintergarten». Rund 36'000 ha sind mit Plastikfolie überzogen. Es ist damit die weltweit grösste Anbaufläche unter Folie. Aufgrund des sehr großen Flächen- und Wasserverbrauchs und der in grossem Umfang verwendeten Pestizide ist die ökologische Situation miserabel. Das Grundwasser ist teilweise verschmutzt.

Damit werden saisonale Lebensmittel-Beziehungen zunichte gemacht. Wenn immer alles zu jeder Zeit vorhanden ist, gehen Gefühl und Bestimmung von jahreszeiten-gemässen landwirtschaftlichen Produkten verloren. Lobenswert, wenn der COOP in seinem Hipster-Lifestyle-Food-Magazin [Fooby](#) einen Saisonkalender Schweiz für den Sommer veröffentlicht. Man kann die Seite ausschneiden und am Küchenschrank aufhängen. Wird' ich machen und mal sehen, wie oft ich danach einkaufe.

Einfacher ist es, sich mit Gemüse und Früchten auf Wochen- und Bauernmärkten einzudecken. Aber zum Grossverteiler muss man trotzdem, weil es auf dem Markt nicht alles gibt, und dann holt man sein Gemüse halt auch dort, weil es so einfach und bequem ist.

Zurück zu Zucchini oder Zucchetti, wie das Gemüse in der Schweiz heisst. In unserem Garten stehen zwei Zucchetti-Stauden, und die produzieren Früchte im Übermass. Wenn man sie erntet, solange es noch keine Wilder-Mann-Keulen sind, wird der Nachwuchs angeregt, und es gibt Zucchetti im Übermass. Zwei Pflanzen reichen für eine sechsköpfige Familie, und wir sind nur noch zu zweit. Glücklicherweise haben wir einige Kinder mit Kindeskindern, die versorgt sein wollen.

Das heisst, hat man eigene Zucchetti, hat man immer zu viele Zucchetti. Was tun? Eine leckere Möglichkeit ist die Zucchetti-Frittata. «Eine Frittata ist ein flaches italienisches Omelette. Wie ein gewöhnliches Omelette besteht sie aus Eiern, wird in Butter gebraten und kann verschiedene Füllungen haben. Aber ihre Konsistenz, ihr Aussehen und ihre Zubereitung sind ganz anders. Anstatt locker und sahnig zu sein, ist sie fest, wenn auch nicht so sehr, dass sie trocken wäre.

Sie wird nicht zu einem Halbmond umgeklappt, sondern besteht aus einer einzigen dünnen Schicht, die rund ist wie der Boden der Pfanne, in der sie gebraten wurde. Die Zutaten, die ihren Geschmack bestimmen, kommen gleich in die rohen Eier und verbinden sich mit ihnen. Frittate werden immer ganz langsam bei schwacher Hitze gebraten.» Soweit [Marcella Hazan](#) in ihrem berühmten Kochbuch.

Zutaten:

3 Zwiebeln in sehr dünne Scheiben geschnitten
4 El Olivenöl
Salz
3 mittelgrosse Zucchini
Knoblauch, Peperoncini
Thymian, Zitronenmelisse und /oder Pfefferminze
5 Eier
Rahm
100 g geriebener Parmesan oder Grana Padano
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Geriebene Muskatnuss
in Stückchen gezupfte Basilikumblätter

Zubereitung:

Die Zwiebeln leicht salzen und mit dem Knoblauch und den gehackten Peperoncini in Olivenöl bei schwacher Hitze dämpfen, bis sie schön braun aber noch nicht verbrannt sind. Die Thymianblättchen abstreifen und in die Mischung geben. Man könnte jetzt noch gehackte Zitronenmelisse oder Pfefferminze zufügen. Schmeckt lecker, aber Obacht, das kann sehr dominant werden.

Die Zucchini längs vierteln und in feine Viertelringe schneiden.
Wenn die Zwiebeln gar sind, Salz und Zucchini hinzufügen. Bei mittlerer Hitze weiter schmoren, bis die Zucchini braun und breiig sind. Pfanne schräg halten, und das Öl, das sich unten sammelt, abschöpfen. Das abgetropfte Gemüse in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

Die abgekühlte Zucchini-Zwiebel-Mischung Pfeffer in die verschlagene Eimasse geben. Die Eimasse habe ich vorher bereits hergestellt. Die Eier leicht verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Vielleicht noch einen Schuss frischen Rahm zufügen und unterrühren. Den Parmesan begeben und das Ganze noch einmal verrühren.

Ein wenig Olivenöl in die benutzte leere Pfanne geben, am besten in eine beschichtete. Frittata-Masse hineingießen und bei schwacher Hitze 15-20 Minuten stocken lassen. Zwischendurch immer mal wieder die Pfanne hin- und herrütteln, damit nichts an Rand und Boden anhaftet. Das ganze mit einem Teller wenden (viel Glück!) und weitere 5 – 10 Minuten vorsichtig auf kleiner Hitze braten.

Auf einen Teller gleiten lassen und mit einem Gläschen Sauvignon oder Scheurebe geniessen. Schmeckt sowohl lauwarm als auch abgekühlt. – En Guete!