

# Hagen Gnote

Das Beste fürs Kochen und Genießen



*Frittatas für  
Feinschmecker*

# GEFÜLLTE SPAGHETTI FRITTATA

## Zutaten für 4 Personen

### Füllung

1 Schalotte  
1 EL Olivenöl  
1 TL Zucker  
Rosmarin fein gehackt  
1 kleine Dose San Marzano Flaschentomaten  
3 EL halb getrocknete Tomaten, ersatzweise getrocknete Tomaten blanchiert  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt  
1 EL Tomatenpüree  
1 Zitrone  
Salz, Pfeffer  
150 g Büffelmozzarella

### Spaghetti Frittata

200 g Spaghetti  
Salz  
2 EL Olivenöl  
80 g frisch geriebener Parmesan  
2 EL glatte Petersilie fein gehackt  
2 Knoblauchzehen fein gehackt  
4 Eier

### Ausserdem

1 Wendepfanne  
Olivenöl

## Zubereitung

### Füllung

1 Die fein gehackte Schalotte in Olivenöl mit Zucker und Rosmarin ohne zu bräunen glasig dünsten. Klein geschnittene Dosentomaten, fein gehackte getrocknete Tomaten und Knoblauch zufügen. Zu dicker Konsistenz einkochen und mit eingerührtem Tomatenpüree, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Büffelmozzarella in Würfel schneiden.

### Spaghetti Frittata

1 Spaghetti in Salzwasser al dente gar kochen, abtropfen lassen und gleichmässig auf zwei Schüsseln verteilen. Die anderen Zutaten jeweils zur Hälfte gut mit den Spaghetti mischen.  
2 Wenig Olivenöl in einer Pfanne erwärmen, eine Hälfte der Spaghetti hineingleiten lassen und bei geringer Hitze braten, bis das Ei leicht stockt.  
3 Füllung nicht ganz bis zum Rand darauf verteilen und die restlichen Spaghetti bis zum Pfannenrand auf die Füllung geben. Bei geringer Hitze etwas stocken lassen. Die eingefettete zweite Pfannenhälfte aufsetzen und die Frittata wenden. Bei geringer Hitze fertig backen. Zum Schluss bei höherer Temperatur von beiden Seiten leicht bräunen.

### Fertigstellen und Anrichten

Frittata zu Tortenstückchen aufgeschnitten mit etwas Parmesan bestreut anrichten.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. [EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:](#)

#### Hagen Grote Wendepfanne

Wendepfanne für beidseitig perfekte Omeletts, Frittatas, Tortillas, Pfannkuchen  
Nr. 024U01  
Fr. 129,95



#### Getrocknete Tomaten

San Marzano tipo due gelten als würzigste getrocknete Tomaten Italiens  
Nr. 042Z31  
Fr. 11,95  
(59,75/CHF)



#### Traditionelle Toskana-Pasta:

**Spaghettoni**  
Mit viel Handarbeit gefertigt, 1,8 mm, 500 g  
Nr. 260E02  
Fr. 6,95  
(13,90/CHF)



# MANGOLD-PARMESAN FRITTATA

## Zutaten für 4 Personen

### Mangold-Parmesan Frittata

4 Stiele Mangold  
4 EL Pinienkerne  
1 Zwiebel  
Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
150 g frisch geriebener Parmesan  
6 Eier  
4 EL kernlose Rosinen  
Salz, Pfeffer

### Ausserdem

1 Wendepfanne  
Tomatensauce

## Zubereitung

### Mangold-Parmesan Frittata

**1** Mangold waschen und die Blätter von den Stielen trennen. Die Stiele sorgfältig von den Fäden befreien. Blätter und Stiele in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Mangold im Dämpfeinsatz über Wasserdampf oder in Salzwasser bissfest garen. Abtropfen und erkalten lassen. Mit den Händen in kleinen Portionen möglichst viel Flüssigkeit herauspressen.

**2** Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht bräunen. Die fein gehakte Zwiebel in wenig Olivenöl ohne zu bräunen glasig dünsten. Knoblauch pellen, pressen und mit den gerösteten Pinienkernen, Zwiebelwürfeln, frisch geriebenem Parmesan und Eiern verrühren. Mangold und Rosinen zufügen. Alles gut mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Olivenöl in einer Hälfte der Wendepfanne erhitzen und die Mangoldmasse hineingleiten lassen. Bei geringer Hitze garen, bis die Masse stockt. Die zweite Pfannenhälfte aufsetzen, die Mangold Frittata wenden und fertig garen.

### Fertigstellen und Anrichten

In Tortenstücke teilen und mit einer Tomatensauce servieren.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. [EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:](#)

#### Rohmilch-Parmesan

Dieser echte Rohmilch-Parmesan gilt als bester Italiens

Nr. 148U03  
Fr. 79,96/kg



#### Knoblauchpresse

Entfernt während des Zerkleinerns auch die Haut

Nr. 322X01  
Fr. 52,95



#### Sugo Pomodoro Siccagno

Sizilianische Saucenspezialität

Nr. 362Y05  
Fr. 7,95  
(14,20 CHF/kg)



Frittata

# SAUBOHNEN FRITTATA

## Zutaten für 4 Personen

### Mallorquiner Saubohnen Tortilla

250 g frische Saubohnen (dicke Bohnen)  
Olivenöl  
50 g Sobrasada (Mallorquiner Paprika-Streichwurst), ersatzweise Chorizo fein gewürfelt  
2 Tomaten  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Bund Petersilie  
Frischer Majoran und Thymian  
Salz, Pfeffer  
6 Eier

### Ausserdem

1 Wendepfanne  
2 grüne Spitzpaprika  
grüne mallorquiner Oliven mit Kern

## Zubereitung

### Mallorquiner Saubohnen Tortilla

**1** Die dicken Bohnen klein schneiden, in eine Pfanne mit 2 EL Olivenöl geben und auf kleiner Flamme dünsten. In kleine Würfel geschnittene Sobrasada zufügen.  
**2** Stängelansätze der Tomaten herausschneiden, auf der gegenüber liegenden Seite kreuzweise einschneiden und in sprudelnd kochendem Wasser 10 Sekunden blanchieren. Die Haut abziehen, vierteln, entkernen und grob würfeln. Frühlingszwiebeln in 2 cm lange Stücke teilen. Knoblauchzehen pellen und in feine Scheibchen schneiden.  
**3** Sobald die Bohnen weich werden Tomaten, Zwiebeln, Knoblauch zufügen und weitere drei Minuten dünsten. Mit gehackter Petersilie, Majoran- und Thymian-Blättchen, Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne auf einen Teller geben und beiseite stellen.  
**4** Eier aufschlagen, leicht verquirlen und salzen. 2 EL Olivenöl in der Wendepfanne erhitzen und zuerst die Eimasse hineingeben. Das Bohnengemüse zufügen und auf kleiner Flamme langsam braten, bis die Oberfläche leicht zu stocken beginnt. Die zweite Pfannenhälfte aufsetzen, die Frittata wenden und fertig garen. Die Frittata soll aussen von beiden Seiten leicht gebräunt sein und innen eine saftige Konsistenz haben.

### Fertigstellen und Anrichten

Spitzpaprika von Stängelansätzen befreien, halbieren, entkernen und längs in 1 cm dünne Streifen schneiden. Frittata in Tortenstücke teilen und mit Paprikastreifen und einigen Oliven auf Tellern anrichten.

MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. [EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:](#)

#### Duroc-Edel-Chorizo

Typische spanische Tapa  
2 Stück, ca. 560 g (2 x 280 g)  
Nr. 481K01  
Fr. 19,95  
(35,62 CHF/kg)



#### Hagen Grote Wendepfanne

Wendepfanne für beidseitig perfekte Omeletts, Frittatas, Tortillas, Pfannkuchen  
Nr. 024U01  
Fr. 129,95



#### Natives Olivenöl extra vergine CA'N VEY

Aus Picual-Oliven erster Güteklasse, 0,75 Liter Flasche  
Nr. 981H06  
Fr. 34,95  
46,60 CHF/l



Frittata

# ZUCCHINI FRITTATA

## Zutaten für 4 Personen

### Zucchini Frittata

3 Zucchini  
2 Knoblauchzehen  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
1 Bund glatte Petersilie  
6 Eier  
100 g Ziegenfrischkäse

### Ausserdem

1 Wendepfanne  
Petersilienblättchen  
Aceto Balsamico

## Zubereitung

### Zucchini Frittata

**1** Von den Zucchini die Spitzen abschneiden. Senkrecht stellen und von allen vier Seiten eine etwa 1 cm dünne Scheibe abschneiden. Das übrig bleibende viereckige Innere mit den wässrigen Kernen wegwerfen oder anderweitig verwenden. Zucchinistreifen quer in 1 cm dünne Stücke teilen. Knoblauch pellen und in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in 2 cm lange Röllchen teilen.  
**2** Zucchini, Knoblauch und Frühlingszwiebeln in einer Pfanne in 3 EL Olivenöl knapp al dente gar braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die gehackte Petersilie unterheben, alles auf einen Teller geben und beiseite stellen.  
**3** Eier aufschlagen, leicht verquirlen und salzen. 2 EL Olivenöl in der Wendepfanne erhitzen und zuerst die Eimasse hineingeben. Das Gemüse und den Ziegenfrischkäse in 2 cm grossen Stücken zufügen. Die Oberfläche leicht glätten, damit alles von der Eimasse umhüllt ist. Auf kleiner Flamme langsam braten, bis die Oberfläche zu stocken beginnt. Die zweite Pfannenhälfte aufsetzen, die Frittata wenden und fertig garen bis sie von beiden Seiten leicht gebräunt ist, innen jedoch noch eine saftige Konsistenz hat.

### Fertigstellen und Anrichten

Frittata in dreieckige Stücke teilen. Mit Petersilienblättchen und etwas altem Aceto Balsamico auf heisse Teller anrichten.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT: [EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:](#)

### Ravidà Olivenöl „Selezione Speciale“

Äusserst aromatisch, mit einer leichten Süsse, 0,75l  
Nr. 480L01  
Fr. 39,95  
(53,27 CHF/l)



### Hagen Grote Wendepfanne

Wendepfanne für beidseitig perfekte Omeletts, Frittatas, Tortillas, Pfannkuchen  
Nr. 024U01  
Fr. 129,95



### Profi-Mandoline

Verarbeitet weiches oder hartes Obst und Gemüse  
Nr. 010L02  
Fr. 79,95



# SPARGEL-GARNELEN FRITTATA

## Zutaten für 4 Personen

### Spargel-Garnelen Frittata

10 Stangen grüner Spargel  
3 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
12 Garnelenschwänze  
4 Eier  
100 ml Crème fraîche  
Salz, Pfeffer

### Ausserdem

Wendepfanne  
Salatblättchen angemacht in  
Vinaigrette  
Schwarze in Öl eingelegte Oliven  
mit Kern

## Zubereitung

### Spargel-Garnelen Frittata

**1** Vom grünen Spargel die holzigen Enden abschneiden und das untere Drittel schälen. In 3 cm lange Stücke teilen und in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl 4 Minuten braten.  
**2** Knoblauch schälen und fein hacken. Garnelenschwänze aus den Schalen lösen und den über den Rücken verlaufenden Darm entfernen. Knoblauch und Garnelenschwänze zum Spargel geben und eine Minute anbraten.  
**3** Eier aufschlagen, mit Crème fraîche verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ei-Masse über den Spargel und die Garnelen giessen. Auf kleiner Flamme langsam braten, bis die Oberfläche leicht zu stocken beginnt. Mit Hilfe eines Deckels wenden. Einfacher geht das in einer Wendepfanne. Nochmals einige Minuten von der anderen Seite braten, bis beide Seiten schön gebräunt sind.

### Fertigstellen und Anrichten

In Tortenstückchen teilen. Auf Tellern mit Salatblättchen in Vinaigrette und einigen Schwarzen Oliven anrichten.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. [EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:](#)

#### Knoblauchwürfler-Set:

Schnell und präzise viel Knoblauch schälen und würfeln  
Nr. 001U09  
Fr. 19,95



#### Rundklingen-Spargelschäler

Sparsamer, schneller, feiner Spargel und Gemüse schälen  
Nr. 941G01  
Fr. 19,95



#### Oliven Delikatesse

Naturschwarz, ungefärbt, hocharomatisch, 2x 225 g  
Nr. 441U31  
Fr. 12,95  
(28,78 CHF/kg)



# KARTOFFEL TORTILLA MIT BLUTWURST UND GRÜNEM SPARGEL

## Zutaten für 4 Personen

### Tortilla

300 g fest kochende Kartoffeln  
1 Zwiebel  
Olivenöl  
6 Eier  
Salz, Pfeffer  
3 Knoblauchzehen  
200 g Blutwurst

### Spargel

12 Stangen grüner Spargel  
2 El Olivenöl  
1 Glas trockener Weisswein  
Salz, Pfeffer

### Ausserdem

1 Wendpfanne  
frische Kräuter

## Zubereitung

**1** Kartoffeln kochen, pellen und ganz abkühlen lassen. In 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die gehackte Zwiebel in Olivenöl ohne zu bräunen glasig dünsten.

**2** Eier in eine Schüssel aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht verquirlen. Gedünstete Zwiebel, Kartoffelscheiben, gepresste Knoblauchzehen und in dünne Scheiben geschnittene Blutwurst unter die Eimasse heben.

**3** Olivenöl in einer Wendpfanne erhitzen. Die Ei-Kartoffelmischung zufügen und auf kleiner Flamme braten, bis die Eimasse an der Oberfläche leicht stockt. Die zweite Pfannenhälfte aufsetzen, die Tortilla wenden und fertig garen. Die Tortilla soll aussen von beiden Seiten leicht gebräunt sein und innen eine saftige Konsistenz haben.

**4** Vom Spargel die holzigen Enden abschneiden und das untere Drittel schälen. Die Spargelstangen in wenig Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten. Dabei sollen die einzelnen Spargelstangen nebeneinander und nicht übereinander liegen. Ein Glas Weisswein angiesen und unter geschlossenem Deckel dünsten, bis der Wein verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

## Fertigstellen und Anrichten

Tortilla in dreieckige Stücke teilen und mit dem Spargel auf heissen Tellern anrichten. Mit Kräuterblättchen dekorieren.

MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. [EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:](#)

### Natives Olivenöl extra virgen CA'N VEY

Aus Picual-Oliven erster  
Güteklasse, 0,75 Liter  
Flasche  
Nr. 981H06  
**Fr. 34,95**  
(46,60 CHF/l)



### Edelstahl Rührschüsseln

Rutschfester (zum Reinigen ab-  
nehmbarer) Silikon-Bodenring,  
2 l, 13 cm hoch  
Nr. 222A02M  
**Fr. 64,95**



### Hagen Grote Wendpfanne

Wendpfanne für beidseitig perfekte  
Omeletts, Frittatas, Tortillas, Pfann-  
kuchen  
Nr. 024U01  
**Fr. 129,95**



# BLUMENKOHL-FRITTATA MIT SAN MARZANO SAUCE

## Zutaten für 4 Personen

### Blumenkohl-Frittata

1 kleiner Blumenkohl  
5 Eier  
Salz, Pfeffer  
Muskat  
1 EL Crème fraîche  
4 EL Parmesan, frisch gerieben  
2 EL Olivenöl  
1 EL Butter

### San Marzano Sauce

1 Schalotte  
1 Zweig Rosmarin  
1 TL Zucker  
2 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
1 Dose San Marzano Tomaten  
½ Bund Basilikum  
Salz, Pfeffer  
½ Zitrone

### Ausserdem

Bunte Salatblättchen der Saison wie junger Spinat, Rote-Bete-Blätter, Eichblattsalat, Lollo Rosso  
Vinaigrette aus  
1 TL Zucker  
Salz, Pfeffer  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Zitronensaft  
3 EL Olivenöl

## Zubereitung

### Blumenkohl-Frittata

**1** Den Blumenkohl gründlich waschen, die Blätter entfernen und den Strunk herausschneiden. Blumenkohl in einzelne Röschen teilen und den Strunk in Würfel schneiden. Im Dampf oder leicht gesalzenem Wasser (10 g Salz/Liter) knapp al dente garen. Damit die Röschen schön bissfest bleiben, sofort mit kaltem Wasser gründlich abschrecken und abtropfen lassen.  
**2** Eier aufschlagen, salzen, pfeffern und mit Muskat würzen. Mit Crème fraîche und frisch geriebenem Parmesan glatt rühren. Blumenkohlröschen und -würfel in die Eiermischung geben und vorsichtig wenden, damit die Röschen heil bleiben. Olivenöl und Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen lassen. Die Blumenkohl-Eiermischung behutsam in die Pfanne gleiten lassen. Bei geringer Hitze langsam backen.  
**3** Sobald die Eiermischung an der Oberfläche leicht zu stocken beginnt, die Frittata mithilfe des Pfannendeckels (besser gelingt das mit einer Wendepfanne) wenden und weitere 5 Minuten bei milder Hitze auf der anderen Seite backen. Die Oberfläche sollte leicht gebräunt sein.

### San Marzano Sauce

**1** Die Schalotte pellen und fein würfeln. Rosmarinnadeln fein hacken. Schalottenwürfel, Rosmarin und Zucker ohne zu bräunen in Olivenöl glasig dünsten. Knoblauchzehe fein hacken und mit den San Marzano Tomaten zufügen. Basilikum waschen, trocknen und die Blätter zupfen. Blättchen beiseitelegen und die grob gehackten Stiele in die Sauce geben.  
**2** Auf lebhafter Flamme 5 Minuten sämig einkochen. Durch ein feines Sieb passieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Damit sie ihr schönes Aroma behalten, die Basilikumblättchen klein geschnitten erst kurz vor dem Servieren unter die Sauce heben.

### Fertigstellen und Anrichten

Einen grossen Teller auf die Pfanne legen und die Frittata darauf stürzen. In schöne Tortenstücke aufschneiden und auf Teller setzen. Salatblättchen mit der Vinaigrette mischen und als Sträusschen zufügen. Die Frittata dekorativ mit der San Marzano Sauce anrichten.



MIT DIESEN PRODUKTEN GELINGT DAS REZEPT. [EINFACH KLICKEN UND DIREKT BESTELLEN:](#)

### BIO Muskatnuss, ganz

11 Stück  
Nr. 342X23  
Fr. 21,95



### Rohmilch-Parmesan

Dieser echte Rohmilch-Parmesan gilt als bester Italiens  
Nr. 148U03  
79,96 CHF/kg



### San Marzano Tomaten

Fast ausgestorbene Tomatenrarität,  
3 x 400g  
Nr. 086L06  
Fr. 10,95  
(14,04 CHF/kg)





# PROBIEREN SIE AUCH



Tortilla de patatas con chorizo -  
Kartoffel Tortilla mit Chorizo



Tortilla de calabacines -  
Zucchini Tortilla



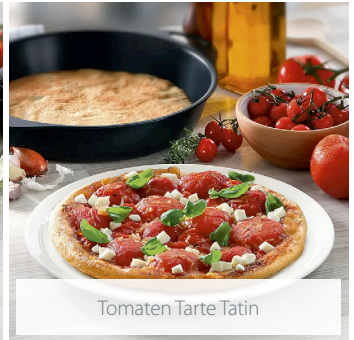
Mangold-Spinat-Blätterteig-Torte



Steinpilz-Frittata



Auberginen-Ziegenkäse-Tarte Tartin



Tomaten Tarte Tatin



Perlzwiebel Tarte Tatin



Zucchini-Spaghetti-Frittata auf  
Tomaten-Basilikum-Sauce



Provenzalische Sardellen-  
Zwiebeltarte „Pissaladière“

Noch mehr Rezeptideen finden Sie auf [hagengrote.ch](https://www.hagengrote.ch)  
oder in unserem *Genuss*MAGAZIN