

Hagen Gnote
REZEPTHEFT
Nr. 5

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
109,95 €



Getrocknete Tomaten

San Marzano tipo due gelten als würzigste getrocknete Tomaten Italiens
Nr. 042Z31
9,95 €
(€ 49,75/kg)



Traditionelle Toskana-Pasta:

Spaghettoni
Mit viel Handarbeit gefertigt, 1,8 mm, 500 g
Nr. 260E02
5,95 €
(€ 11,90/kg)



MANGOLD-PARMESAN FRITTATA

Zutaten für 4 Personen

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

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
65,00 €/kg



Knoblauchpresse

Entfernt während des Zerkleinerns auch die Haut
Nr. 322X01
34,95 €



Sugo Pomodoro Siccagno

Sizilianische Saucenspezialität
Nr. 362Y05
6,95 €
(€ 12,41/kg)



Frittata

SAUBOHNEN FRITTATA

Zutaten für 4 Personen

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

- 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
16,95 €
(€ 30,27/kg)



Hagen Grote Wendepfanne

Wendepfanne für beidseitig perfekte Omeletts, Frittatas, Tortillas, Pfannkuchen
Nr. 024U01
109,95 €



Natives Olivenöl extra virgen CA'N VEY

Aus Picual-Oliven erster Güteklasse, 0,75 Liter Flasche
Nr. 981H06
29,95 €
(€ 39,93/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

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
34,95 €
(€ 46,60/l)



Aceto Balsamico di Modena

Jahrelanger Reifeprozess
250 ml in Geschenkdose
6 Jahre gereift
Nr. 567R01
15,95 €
(€ 63,80/l)



Profi-Mandoline

Verarbeitet weiches oder hartes Obst und Gemüse
Nr. 010L02
64,95 €



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

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
16,95 €



Rundklingen-Spargelschäler

Sparsamer, schneller, feiner Spargel und Gemüse schälen
Nr. 941G01
16,95 €



Oliven Delikatesse

Naturschwarz, ungefärbt, hocharomatisch, 2x 225 g
Nr. 441U31
9,95 €
(€ 22,11/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 angießen 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
29,95 €
(€ 39,93/l)



Edelstahl Rührschüssel

Rutschfester (zum Reinigen ab-
nehmbarer) Silikon-Bodenring,
2 l, 13 cm hoch
Nr. 222A02M
46,95 €



Hagen Grote Wendpfanne

Wendpfanne für beidseitig perfekte
Omeletts, Frittatas, Tortillas, Pfann-
kuchen
Nr. 024U01
109,95 €



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
17,95 €



Rohmilch-Parmesan

Dieser echte Rohmilch-Parmesan gilt als bester Italiens
Nr. 148U03
65,00 €/kg



San Marzano Tomaten

Fast ausgestorbene Tomatenrarität,
3 x 400g
Nr. 086L06
8,95 €
(€ 11,47/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.de](https://www.hagengrote.de)

oder in unserem *Genuss*MAGAZIN



Hagen Grote GmbH

Grüner Dyk 36 · 47803 Krefeld · Deutschland