

DIECKMANN Selection
Tradition seit 1892

Gerstoni

Gemüse-Frittata mit Gerstoni



*Feel
beta*



Superfood aus der Region

Grundrezept für 20 Portionen

Die Frittata ist allgemein bekannt als die italienische Variante des Omelettes. Oftmals gefüllt mit Einlagen wie Gemüse, Käse oder Fleisch ein Klassiker der mediterranen Küche. Eine weitere traditionelle Zubereitungsart setzt Nudeln vom Vortag ein. Für unser Rezept verwenden wir stattdessen als regionale Variation Gerstoni. Die Kombination von Gerstoni und Käse, der während des Kochprozesses karamellisiert, sorgt für ein fast fleischartiges Mundgefühl und eine angenehm leichte Sättigung. Und das in Gerstoni enthaltene Beta-Glucan für ein rundum gutes Bauchgefühl.



Saisonale Gemüse und frische Kräuter machen diese Gemüse-Frittata mit Gerstoni zum perfekten Sommergericht.

Zutaten

0,800 kg Gerstoni (ungekocht)
1,4 l Gesalzenes Wasser
1,400 kg Vollei
0,280 kg Parmesan
1,000 kg Frischkäse
1,500 kg Gemüse
0,05 l Olivenöl
0,300 kg Blättriges Gemüse
0,080kg Gemischte Kräuter

- Parmesan kann vorgerieben eingekauft werden und durch ähnlichen Hartkäse ersetzt werden.
- Frischkäse lässt sich durch Creme Fraiche, Ricotta und ähnliche Frischkäsezubereitungen ersetzen.
- Statt gegartem Gemüse kann TK-Ware verwendet werden.
- Blättriges Gemüse kann durch TK-Spinat ersetzt werden (vorher aufgetaut).
- Kräuter können auch getrocknet oder als TK-Ware verwendet werden. Hier dann das Gewicht anpassen.

Arbeitsablauf

1. Gerstoni im Kombidämpfer für 18 min. Dampf bissfest garen. Die gegarten Gerstoni anschließend auf Zimmertemperatur abkühlen lassen bzw. kalt stellen.
2. Eimasse herstellen: Vollei langsam zum Frischkäse hinzugeben und verrühren bis eine homogene Masse entsteht. Gut salzen.
3. Parmesan fein reiben und in die Masse geben. Optional: Einsätze einfetten und mit einem Teil des Parmesans bestreuen.
4. Gemüse in Olivenöl sautieren bis es leicht Farbe annimmt oder im Kombigarer dämpfen. Festere Gemüse zuerst sautieren und blättrige Gemüse kurz vor Ende der Garzeit dazugeben.
5. Gemüse und Gerstoni unter die Eimasse heben. Alles in ein gefettetes 1/1 GN füllen.
6. Bei 200°C bis zu einer Kerntemperatur von 70°C erhitzen bis sich eine Kruste gebildet hat.

Variationen

Spargel und Spinat

Spargel in blanchierter, sautierter Form; Spinat TK, blanchiert oder gedünstet

Tomate und Feta

Tomate roh, oder kurz sautiert; ca. die Hälfte des Parmesans mit Feta ersetzen

Zucchini und Mangold

Zucchini sautiert; Mangoldblätter TK, blanchiert oder gedünstet, Stiele sautiert

mehr Rezepte



Unser Tipp

Erhöhen Sie die Probiertfreudigkeit Ihrer Gäste für neue Rezeptideen: Setzen Sie bei Ihrem Gericht Bekanntes an den Anfang, weniger Bekanntes (wie Gerstoni) in die Mitte und enden mit Bekanntem. Zum Beispiel:

Spargel-Frittata mit Gerstoni und frischem Spinat - Frittata mediterran mit Gerstoni, Tomate und Feta und Zucchini-Frittata mit Gerstoni und Mangold. Wir wünschen Guten Appetit!



Über Marian-Joschka Krebs

Geboren im Schaumburger Land studierte Marian Agrarwissenschaften an der Universität Göttingen. Nach einem kurzem "Food-Technology" Stopover in den Niederlanden absolvierte er verschiedene Praktika in der Lebensmittel verarbeitenden Industrie und in Hotelbetrieben. Seine Leidenschaft fürs Kochen führte ihn letztendlich in die Küche. Auf dem ökologisch bewirtschafteten Gut Wulksfelde begann er eine Ausbildung als Koch, gewann mit seinem Team vom Kochclub Gastronom den Helmut Rook-Pokal 2021 und schloss vor kurzem mit Bestnote ab. Nun zieht es den ambitionierten Koch für den Berufsstart in die Sterneküche.