



Kletten-Labkraut-Frittata

4–6 Handvoll Labkrauttriebe

5 Eier

3 EL Sherry

3 EL Tamari

50 ml Rahm

1/2 Knoblauchzehe, gepresst

1 Prise Kräutermeersalz

1 EL Olivenöl

Wenige Minuten in viel Salzwasser kochen; abgießen und auskühlen lassen. In 2 cm große Stücke schneiden.

Die Eier mit den restlichen Zutaten verquirlen, das gekochte Kraut dazugeben und gut mischen.

In eine warme beschichtete Bratpfanne geben, die Masse hineingießen und zugedeckt auf mittlerem bis kleinem Feuer stocken lassen. Mit Hilfe eines flachen Deckels die Frittata wenden und auf der zweiten Seite noch ein paar Minuten braten. Warm oder kalt servieren.



Meret Bissegger



Meine wilde Pflanzenküche

Bestimmen, Sammeln
und Kochen von Wildpflanzen



Fotos: Hans-Peter Siffert


Slow Food CH

A T VERLAG