

SPARGELFRITTATA

Zutaten (ca. 2 Portionen)

200 g grüner Spargel
1 Knoblauchzehe
1 kleine Zwiebel
1 Handvoll Erbsen
3 Eier
100 g körniger Frischkäse/Hüttenkäse
60 ml Milch
frisch gehackte Kräuter (Bärlauch, Schnittlauch, Petersilie etc.)
Salz, Pfeffer



Salat je nach Saison
Petersilkartoffeln, Brot etc.

Zubereitung:

1. Knoblauch und Zwiebel schälen und klein würfelig schneiden.
2. Spargelstangen waschen, einmal quer und einmal der Länge nach durchschneiden.
3. Die Eier verquirlen und mit frisch gehackten Kräutern, körnigen Frischkäse, Milch, Salz und Pfeffer verrühren.
4. In einer beschichteten Pfanne, 1 EL Olivenöl erhitzen und die Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin hellbraun braten, Spargel zugeben und kurz mitbraten.
5. Erbsen und einen Schuss Wasser zugeben und zugedeckt 3-5 Minuten dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft und der Spargel bissfest ist.
6. Ofen auf 200° C Ober- und Unterhitze vorheizen.
7. Die Eiermischung zum Spargel in die Pfanne geben und im Ofen ca. 25 Minuten backen, bis die Eiermasse gestockt und die Oberfläche hell gebräunt ist.
8. Zur fertigen Spargelfrittata passt frischer Salat nach Saison und z.B.: Petersilkartoffeln oder einfach nur frisches Brot.