

Spargel-Frittata



spargel-insel.de – frischer Bio-Spargel vom Biolandhof Keil

Spargel-Frittata

Zutaten für 4 Personen

500 g grüner Spargel
ca. 4 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
1 Bund Rucola
8 Eier
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Spargel waschen, das untere Drittel des Spargels schälen, die harten Enden abschneiden. Die Stangen in mundgerechte Stücke, die Zwiebeln in Ringe und den Knoblauch fein schneiden.

Spargel mit Zwiebeln und Knoblauch mit 2 EL Öl in einer Eisenpfanne (oder Pfanne mit abnehmbarem Griff) unter Rühren bei schwacher Hitze etwa 5 Min. anbraten. Rucola dazu geben und zusammenfallen lassen, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Eier in einer Schüssel verquirlen und die Spargelmischung unterrühren.

Restliches Öl in die Pfanne geben und die Masse einfüllen, dann im vorgeheizten Backofen bei Ober-/Unterhitze 180 °C etwa 20 Min. stocken lassen.

Zum Servieren die Frittata in Tortenstücke schneiden.

spargel-insel.de – frischer Bio-Spargel vom Biolandhof Keil



Postversand | Verkauf ab Hof Mo-Sa 7-12 Uhr
Marienplatz 1, 93309 Kelheim/Kapfelberg, Tel.: 09405 1492,