

## heute gibt es...

# Spargel-Frittata



### **Zutaten: (für 4 Personen)**

- 500g grüner Spargel
- 1 Schalotte oder kleine Zwiebel
- ca. 2 EL Olivenöl
- 5 Eier
- 50g Parmesan (gerieben)
- etwas Petersilie
- Salz
- Pfeffer

### **Benötigtes Material:**

[Antihafbeschichtete Pfanne\\*](#) (24cm) mit passendem Deckel.

(\* = Affiliate-Link)

### **Zubereitung:**

1. Den Spargel waschen, das untere drittel Schälen und ca. 2 cm der Enden abschneiden. Anschließend in 1-2 cm lange Stücke schneiden. Die Schalotte ebenfalls schälen und würfeln.
2. In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Dann den Spargel hinzugeben, salzen und pfeffern, mit geschlossenem Deckel und bei geringer bis mittlerer Hitze garen.
3. Währenddessen die Eier in einer größeren Schüssel geben und mit einer Gabel verquirlen. Den Parmesan und die gewaschene, gehackte Petersilie dazugeben und ebenfalls unterrühren. Etwas Pfeffer und Salz hinzugeben.
4. Das fertig gegarte Gemüse zur Eimasse geben und alles gut durchmischen. In derselben Pfanne das restliche Öl geben und erhitzen. Sobald dieses heiß ist, die Masse gleichmäßig unter Benutzung eines Löffels darin verteilen und zugedeckt ca. 10 Minuten bei geringer Hitze stocken lassen.
5. Sobald die Frittata an der Oberfläche leicht gestockt ist, muss diese gewendet werden. Hierbei am besten den Deckel selbst oder einen Teller zu Hilfe nehmen, auf keinen Fall versuchen diese schwungvoll mit der Pfanne zu wenden! Nun das ganze von der anderen Seite bei mittlerer Hitze anbraten und anschließend direkt warm oder auch kalt servieren.



**Tipps:**

- Benutze für dieses Rezept unbedingt eine gute, am besten beschichtete Pfanne, sonst wirst du das spätestens beim Drehen deiner Frittata bereuen.
- Wenn du magst kannst du etwas angebratenen Speck oder Pancetta mit deinem Gemüse anbraten. Beachte aber in diesem Fall etwas sparsamer zu salzen.