

Frittata Primavera

mit grünem Spargel und Frühkartoffeln.



Tipp: Statt grüne weisse Spargeln, Broccoli, in Röschen, oder Kürbis, in feinen Scheiben, verwenden.

Zutaten

Für 4 Personen

2 EL Olivenöl
700 g Frühkartoffeln, in ca. 2 mm dicken Scheiben
1 kg grüne Spargeln, unteres Drittel geschält, schräg in ca. 2 cm langen Stücken
1 TL Salz
wenig Pfeffer
12 frische Eier
4 EL Schnittlauch, fein geschnitten
0.5 TL Cayennepfeffer
1 TL Salz

Öl in einer beschichteten Bratpfanne (ca. 24 cm Ø) heiss werden lassen, Hitze reduzieren, Kartoffeln ca. 5 Min. anbraten. Spargeln begeben, ca. 5 Min. unter Wenden mitbraten, würzen.

Eier mit dem Schnittlauch verklopfen, würzen, in die Pfanne giessen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. fest, aber nicht trocken werden lassen.

Einen flachen Teller auf die Pfanne legen, Frittata auf den Teller stürzen. Frittata zurück in die Pfanne gleiten lassen, offen ca. 5 Min. fertig backen.

Frittata auf eine Platte stürzen.

Lunch-Tipp: Am Vortag zubereiten, zugedeckt kühl stellen. Vor dem Servieren heiss werden lassen oder kalt geniessen.