



Frittata mit grünem Spargel

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🕒 35min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

grüner Spargel	1 Bund
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Champignons, braun	200 g
Petersilie, frisch	20 g
Eier	8 St.
Süßer Senf	1 EL
Gouda, gerieben	100 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 EL
Parmesan, gerieben	50 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, Schneebesen, Küchenkrepp

1. Ofen auf 250 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Spargel waschen, holzige Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in dünne Ringe schneiden. Champignons ggf. mit Küchenkrepp säubern und je nach Größe sechsteln oder achteln.
2. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. In einer Schüssel Eier schaumig schlagen. Petersilie, süßen Senf und geriebenen Gouda untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer ofenfesten Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Spargel und Pilze darin mit etwas Salz ca. 4 Min. unter gelegentlichem Schwenken braten. Frühlingszwiebeln zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Temperatur auf niedrige Stufe reduzieren, Ei-Kräuter-Mischung zufügen und alles vorsichtig durchmischen, sodass die Eimasse gleichmäßig verteilt ist. Anschließend Frittata ca. 3 Min. stocken lassen.
4. Parmesan gleichmäßig auf der Frittata verteilen und Pfanne im oberen Drittel des Ofens ca. 4 Min. fertig backen. Die Oberfläche sollte fest und goldgelb gebräunt sein. Fertige Frittata mit grünem Spargel auf ein Brett stürzen und abkühlen lassen. Für das Picknick in Spalten schneiden.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	365 kcal
Kohlenhydrate	9 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	25 g