



Nudel-Spargel-Frittata

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

| | |
|------------------|--------|
| grüner Spargel | 1 Bund |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Penne Rigate | 400 g |
| Eier | 8 St. |
| Schlagsahne | 100 g |
| Pfeffer, schwarz | |
| Olivenöl | 2 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser zum Kochen bringen. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden entfernen. Stangen in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln.
2. Nudeln ins kochende Wasser geben und ca. 10 Min. bissfest garen. In einer Schüssel Eier, Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen.
3. In einer ofenfesten Pfanne Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebelwürfel und Spargelstücke darin ca. 3–4 Min. anbraten. Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Nudeln in die Pfanne geben, Eier-Sahne darübergießen und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. stocken lassen.
4. Pfanne in den Backofen stellen und ca. 5 Min. stocken lassen, bis die Oberfläche getrocknet und leicht goldbraun ist.
5. Frittata vorsichtig aus dem Ofen nehmen. Heiß oder lauwarm in Stücke geteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: In kleine Häppchen geschnitten wird die Frittata zu leckerem Fingerfood.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 585 kcal |
| Kohlenhydrate | 79 g |
| Eiweiß | 27 g |
| Ballaststoffe | 1 g |
| Fette | 17 g |