

Abendessen

Spargel-Frittata



GLUTENFREI

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 381 kcal

Kohlenhydrate: 7 g

Proteine: 29 g

Fette: 27 g

Zutaten für 1 Portion:

- 3 Eier
- 15 g Parmesan
- 5 ml Olivenöl
- 100 g Kirschtomaten
- 6 Stangen grüner Spargel
- Salz, Pfeffer, Muskat
- frische Kräuter nach Belieben (z.B. Petersilie, Schnittlauch)



CA. 30 MINUTEN

Zubereitung

1. Tomaten und Spargel waschen. Tomaten in der Mitte halbieren.
2. Grünen Spargel in heißem Wasser ca. 7-8 min blanchieren.
3. Die Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit Parmesan verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und Eiermasse sowie Kirschtomaten reingeben. Den Deckel daraufgeben und 3 Minuten bei mittlerer Hitze backen. Dann den Spargel auf der Frittata dekorativ platzieren und den Deckel wieder rauflegen.
5. Die Frittata bei mittlerer Hitze rund 15 Minuten zugedeckt backen bis sich die Unterseite golden färbt und die Oberseite nicht mehr flüssig ist.

Tipp: Du kannst natürlich den Spargel auch mit Gemüse(-resten) deiner Wahl ersetzen!

