

FRITTATA PRIMAVERA

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

1 EL Olivenöl

350 g Frühkartoffeln,
in ca. 2 mm dicken
Scheiben

500 g grüne Spargeln,
unteres Drittel geschält,
schräg in ca. 2 cm
langen Stücken

½ TL Salz

wenig Pfeffer

6 frische Eier

2 EL Schnittlauch, fein
geschnitten

¼ TL Cayennepfeffer

½ TL Salz

1. 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.
2. 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.

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

Portion: 456 kcal, F 22g, Kh 35g, E 26g

Lunch-Tipp

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



Wichtig

Die unter «Ergänzen mit» aufgeführten Zutaten ergänzen das Rezept optimal, sie sind deshalb in der Nährwertberechnung bereits enthalten.

 **2** | Das Rezept ist für 2 Personen berechnet.
Für 4 Personen doppelte Menge zubereiten.