

## Frittata mit Frühlingsgemüse

### Zutaten: (für 2 Personen)

- 70 g Erbsli, frisch oder tiefgekühlt
- ½ TL Zucker
- 100 g Bundkarotten, längs halbiert
- 150 g grüner Spargel, längs halbiert
- 1 EL Olivenöl
- 1 Handvoll frischer Spinat
- 4 Eier, leicht aufgeschlagen
- 80 g frisch geriebener Sbrinz
- nach Belieben grob gehackte frische Kräuter (z. B. Peterli, Kerbel, Estragon)
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

### Zubereitung:

Die Erbsli in kochendes Salzwasser geben und knapp weichkochen. Das Wasser abgiessen und die Erbsli mit Eiswasser abschrecken.

Bundkarotten in einer beschichteten Bratpfanne in etwas Olivenöl anbraten. Nach ca. 2 Minuten den Spargel dazugeben und weiter anbraten. Zuerst bei geschlossenem Deckel, dann den Deckel entfernen. Das Gemüse darf dabei etwas Farbe annehmen. Ist das Gemüse knapp weich, den Spinat zugeben und diesen kurz zusammenfallen lassen. Die Erbsli dazugeben, mit dem Gemüse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die aufgeschlagenen Eier mit Salz und Pfeffer würzen.  $\frac{3}{4}$  der gehackten Kräuter in die Eier geben und die Eiermischung zum Gemüse in die Bratpfanne geben. Das Ei auf kleinem Feuer langsam stocken lassen.

Die Frittata vor dem Servieren mit den restlichen Kräutern bestreuen.