Spargel-Frittata mit Minze

Dieses italienische Rezept kann als Vorspeise oder Hauptspeise dienen. Die Spargel-Frittata mit Minze überzeugen nicht nur Vegetarier.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 30 min

Zutaten

230 g	Spargel (grünen)
6 Stk.	Eier
60 g	Parmesan (geriebenen)
20 g	Minzeblätter
1 EL	Olivenöl
1 Prise	Meersalz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für die Spargel-Frittata mit Minze den Backofen auf 200°C vorheizen und den Parmesan reiben. Minze waschen, trocken tupfen und zerpflücken. Vom Spargel die holzigen Enden abschneiden und die Spargelstangen durchbrechen.

2. Einen großen Topf mit Salzwasser erhitzen und den Spargel darin 3-5 Minuten kochen. Herausheben, abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. Eier verquirlen und mit der Minze und dem Großteil des Parmesans verrühren. Salzen und pfeffern.

3. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Eiermischung hineingießen. Die Eier langsam stocken lassen und dabei die Masse immer wieder hin und her schieben. Spargel hinzufügen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Für ca. 1 Minute in den Ofen stellen und dann servieren.

Tipp

Außerhalb der Spargelsaison kann die Spargel-Frittata mit Minze auch mit frischen Erbsen oder angedünsteten Zucchini-Scheiben zubereitet werden.