REZEPT

FRITTATA MIT GRUENEM SPARGEL

WAS DU BRAUCHST

- 500 G MEHLIGE ERDÄPFEL
- SALZ | PFEFFER
- 400 G GRÜNER SPARGEL
- 3 JUNGZWIEBELN
- PETERSILIE
- 3 EIER
- 200 G SCHLAGOBERS
- MUSKATNUSS
- BUTTER
- SPARGEL-ESSIG

ZUBEREITUNG

1 Erdäpfel in gesalzenem Wasser kochen, schälen und blättrig schneiden.

2 Spargel putzen (trockene Enden wegschneiden, der grüne Spargel muss nicht geschält werden). Spargel in gut gesalzenem Wasser ca. 1 Minute kochen, sofort mit eiskaltem Wasser abschrecken und im kalten Wasser ein paar Minuten liegen lassen (so wird die frische Farbe erhalten).

3 Jungzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Petersilblättchen von den Stängeln zupfen und hacken (man benötigt davon 2 EL voll). Spargel in mundgerechte Stücke schneiden, dicke Stangen auch der Länge nach halbieren.

4 Eier mit Schlagobers versprudeln und recht kräftig mit Salz, Pfeffer und (das allerdings dezent) geriebener Muskatnuss würzen.

5 Eine schwere Pfanne rundum mit Butter ausstreichen. Erdäpfelscheiben, Spargel, Jungzwiebeln und Petersilie in die Pfanne schichten, mit der Eier-Obers-Mischung begießen. Frittata im Backofen bei 200 °C backen, bis die Eiermischung gestockt ist (dauert ca. 15 Minuten).

6 Frittata nach dem Backen noch mindestens 5 Minuten rasten lassen. Portionsweise aus der Pfanne schneiden und mit Spargel-Essig (wenn möglich im Zerstäuber) zu Tisch bringen.

GUTEN APPETIT