Rezept

Frittata agli Asparagi

Ein Rezept von Frittata agli Asparagi, am 29.07.2025

Zutaten

500 g	grüner Spargel
2	Knoblauchzehen
2 EL	Olivenöl
	Pfeffer
2 EL	Butter
1	Zwiebel
1 Bund	Petersilie
	Salz
8	Eier (M)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen, falls nötig, am unteren Ende dünn schälen. Den Spargel in gut 2 cm lange Stücke schneiden.

2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken.

3. In einer mittelgroßen Pfanne das Öl erhitzen. Die Spargelstücke darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 3–4 Min. braten. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie untermischen und kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Eier gründlich verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spargel untermischen. Die Butter in die Pfanne geben, Eiermasse hineingießen und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. braten, bis sie an der Oberfläche fest wird.

5. Die Frittata auf einen Teller gleiten lassen und mit der ungebackenen Seite nach unten in die Pfanne stürzen. Die Frittata noch einmal ca. 10 Min. backen, bis sie schön gebräunt ist. Zum Servieren in Tortenstücke oder Würfel schneiden und evtl. mit Zahnstochern bestecken.