

Rezept

Frittata mit Lachsschinken und Spargel

Ein Rezept von Frittata mit Lachsschinken und Spargel, am 20.04.2024

Zutaten

1 kleine Zwiebel	150 g weißer Spargel
Salz	50 g Lachsschinken
4 Eier	1 EL Petersilie (TK)
1 EL Öl	50 g Erbsen (TK)
schwarzer Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 273 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Den Spargel waschen, putzen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. In einem Topf in kochendem Salzwasser in ca. 15 Min. weich garen. Die Stangen in mundgerechte Stücke und den Lachsschinken in Streifen schneiden.

2. In einer Schüssel die Eier mit der Petersilie verquirlen.

3. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. glasig anschwitzen. Den Spargel dazugeben und ca. 1 Min. braten. Lachsschinken und Erbsen einstreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier in die Pfanne geben und zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 5 Min. stocken lassen. Die Frittata aus der Pfanne gleiten lassen, portionsweise auf Teller verteilen und sofort servieren.