

Rezept

Frühlings-Frittata mit grünem Spargel

Ein Rezept von Frühlings-Frittata mit grünem Spargel, am 28.06.2026

Zutaten

2 Schalotten	3 Frühlingszwiebeln
200 g grüner Spargel (ersatzweise wilder grüner Spargel)	100 g Zuckerschoten
150 ml Milch	8 Eier (M)
schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)	Meersalz
1 EL Butter	50 g Parmesan
100 g TK-Erbesen	30 g Speckwürfel (nach Belieben)
1 EL Olivenöl (extra vergine)	2 EL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Schalotten schälen und in Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Grün entfernen und den weißen Teil klein schneiden.
2. Den Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Spargelstangen mit einem Gemüsehobel oder einem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden, dabei die Köpfe ganz belassen. Die Zuckerschoten waschen und längs in Streifen schneiden.
3. Eier und Milch verquirlen, salzen und pfeffern. Parmesan grob reiben, zwei Drittel davon unter die Eirmischung heben.
4. Die Butter in einer ofenfesten Pfanne schmelzen. Speck und Schalotten darin bei mittlerer Hitze 3-4 Min. braten. Herausnehmen und beiseitestellen. Die Eirmischung in die Pfanne gießen und ca. 3 Min. stocken lassen. Speck und Schalotten darauf verteilen und alles im heißen Ofen (Mitte) in 4-5 Min. fertig backen, bis sich an der Unterseite eine goldbraune Kruste gebildet hat, die Mitte aber noch weich ist.
5. Inzwischen Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Frühlingszwiebeln, den Spargel, die Erbsen und die Zuckerschoten ca. 2 Min. darin blanchieren, dann abgießen und mit eiskaltem Wasser abschrecken. Abtropfen lassen und in einer Schüssel mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
6. Die Frittata aus dem Ofen nehmen und das Frühlingsgemüse darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem rest-lichen Parmesan bestreuen.