

Rezept

Mini-Frittata mit Spargel und Räucherlachs

Ein Rezept von Mini-Frittata mit Spargel und Räucherlachs, am 28.06.2026

Zutaten

1/4 Paprika	1 Frühlingszwiebel
5 Stangen grüner Spargel	5 Stangen weißer Spargel
1 Zehe Knoblauch	1 EL Rapsöl zum Anbraten
4 Eier	2-3 gehäufte EL Mehl
200 g Räucherlachs	optional ein paar Chiliflocken für die Schärfe
etwas Butter für die Form	

Rezeptinfos

Portionsgröße 15 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 62 kcal, 3 g F, 5 g EW, 3 g KH

Zubereitung

1. Paprika, Frühlingszwiebel und beide Spargelsorten putzen, gegebenenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehe pressen und das ganze Gemüse in Rapsöl kurz anbraten. Zur Seite stellen und auskühlen lassen!
2. Eier mit Mehl in einer Schüssel mischen, das kalte Gemüse dazugeben und vermengen. Räucherlachs klein schneiden und unterheben. Optional die Masse noch mit Chiliflocken würzen.
3. Das Blech mit Butter einfetten und den Teig in die Mulden füllen. Bei 185°C Ober-/ Unterhitze für 10 Minuten backen.