Rezept

Spargel-Frittata mit Süßkartoffeln

Ein Rezept von Spargel-Frittata mit Süßkartoffeln, am 12.10.2024

Zutaten

2	Süßkartoffeln (ca.750 g)
3 EL	Olivenöl
	Pfeffer
5	Eier (L)
	Muskatnuss
	Chiliflocken (nach Belieben)
2 Zweige	Rosmarin
	Salz
500 g	grüner Spargel
100 g	Sahne
50 g	Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 495 kcal, 28 g F, 19 g EW, 40 g KH

Zubereitung

1. Die Süßkartoffeln schälen und in 1 × 1 cm große Würfel schneiden. Rosmarin waschen und trocken schütteln. Von 1 Zweig die Nadeln abzupfen und hacken. 3 EL Öl in einer beschichteten Pfanne (28 cm Ø) erhitzen. Die Süßkartoffelwürfel mit dem Rosmarinzweig und dem gehackten Rosmarin darin ca. 6-7 Min. unter Wenden bei mittlerer Hitze braten (Bild 1), salzen und pfeffern.

2. Spargel waschen und trocken tupfen. Die Enden abschneiden und das untere Drittel schälen. Spargelstangen in kleine Stücke schneiden und in wenig Salzwasser 2 Min. kochen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Die Eier und die Sahne verquirlen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Parmesan fein reiben. Käse und nach Belieben Chiliflocken unter die Eier rühren.

3. Die gekochten Spargelstücke zu den Süßkartoffeln in die Pfanne geben und kurz mitbraten (Bild 2). Rosmarinzweig entfernen. Die Eimasse gleichmäßig über Kartoffeln und Spargel verteilen (Bild 3), Deckel auflegen. Frittata bei schwacher Hitze ca. 20 Min. stocken lassen und servieren.