

## Rezept

# Spargelfrittata

Ein Rezept von Spargelfrittata, am 19.04.2024

## Zutaten

<b>400 g</b> grüner Spargel	<b>2</b> Zwiebeln
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>1 Bund</b> Rucola
<b>4 EL</b> Olivenöl	<b>8</b> Eier
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 6-8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

## Zubereitung

1. Den Spargel unter fließendem kaltem Wasser abbrausen, abtropfen lassen. Geschält werden muss der grüne Spargel nicht. Die Enden so weit wegschneiden, bis die Stangen zart sind. Man spürt dann beim Schneiden nur noch einen geringen Widerstand. Stangen in ½-1 cm breite Scheiben schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in ganz kleine Würfel schneiden. Vom Rucola alle welken Blätter und die dicken Stiele abtrennen. Blätter kalt waschen und trockenschütteln. Grob hacken.
2. In einer größeren Pfanne 2 EL Öl warm werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch rein und unter Rühren bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie glasig aussehen. Spargel dazu, alles etwa 5 Minuten weiterbraten und dabei häufig umrühren. Rucola untermischen und nur zusammenfallen lassen.
3. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen, mit einer Gabel nur verrühren, aber nicht schaumig schlagen. Die Spargel-Rucola-Mischung dazuschütten, unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Pfanne wieder auf den Herd stellen (saubermachen nicht nötig!) und das übrige Öl darin erwärmen. Eiermasse reingießen, Temperatur auf schwache Stufe stellen und ungefähr 10 Minuten warten, bis die Eiermasse in der Pfanne fest wird.
5. Mit dem Pfannenwender oder mit einem biegsamen Messer zwischen Pfannenrand und Frittata fahren und die Frittata ablösen. Einen Teller an den Pfannenrand halten und die Frittata darauf rutschen lassen. Einen zweiten Teller drauflegen, alles zusammen umdrehen und die Frittata mit der blassen Seite nach unten wieder in die Pfanne zurück gleiten lassen. Nochmal ungefähr 3 Minuten backen.
6. Frittata endgültig aus der Pfanne holen und abkühlen lassen. Zum Servieren schneidet man sie wie eine Torte in Stücke.