

Rezept

# Spargelfrittata mit Tomate

Ein Rezept von Spargelfrittata mit Tomate, am 20.04.2024

## Zutaten

2	Frühlingszwiebeln	150 g	grüner Spargel
120 g	Tomaten	3 Stängel	Basilikum
50 g	junger Bergkäse (mit mikrobiellem Lab)	2 EL	Olivenöl
5	Eier (M)		Salz
	Pfeffer		frisch geriebene Muskatnuss

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal, 33 g F, 26 g EW, 4 g KH

## Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Die Stangen im unteren Drittel schälen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden.
2. Die Tomaten waschen, trocken tupfen, vierteln, vom Stielansatz befreien und entkernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen, die Hälfte in breite Streifen schneiden. Den Käse entrinden und in kleine Würfel schneiden.
3. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne (ca. 26 cm Ø) erhitzen und den Spargel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 4-5 Min. andünsten. 2 TL Tomatenwürfel zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Tomatenwürfel und Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben, alles ca. 1 Min. weiterdünsten.
4. Die Eier in einem Rührbecher verquirlen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen. Käse und Basilikumstreifen unterrühren. Die Eiermischung in die Pfanne gießen und offen bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. garen, bis die Oberfläche zu stocken beginnt. Zum Wenden auf einen großen Teller (z. B. Pizzateller) gleiten lassen und mit der Oberseite nach unten zurück in die Pfanne stürzen. In ca. 5 Min. fertig braten.
5. Die Frittata zum Servieren in Stücke schneiden und mit Basilikumblättern, den beiseitegelegten Tomatenwürfeln und evtl. Pfeffer garnieren. Dazu passt Ciabatta.