



SPARGEL-FRITTATA

für 4 Personen

zubereiten: ca. 20 Minuten

stocken lassen: ca. 45 Minuten

Frittata

2 Schaftzwiebeln, Zwiebeln
fein gehackt, Grün in Ringen

1 EL Olivenöl

500 g grüne Spargeln, längs
halbiert, in ca. 4 cm langen
Stücken

3/4 TL Salz, Pfeffer

8 Eier

0,5 dl Rahm

3/4 TL Salz, Pfeffer

2 EL Olivenöl

Knoblauchsauce

1 Knoblauchzehe, halbiert

200 g Joghurt nature
(Burgrain)

2 EL Schnittlauch, geschnitten

Salz, rosa Pfefferkörner,
zerdrückt

1 Frittata: Zwiebeln in einer beschichteten Bratpfanne im warmen Öl andämpfen. Spargeln begeben, ca. 5 Min. mitdämpfen, würzen. Eier in einer Schüssel verrühren. Rahm darunterühren, Zwiebelgrün begeben, würzen.

2 Eimasse über die Spargeln giessen, zugedeckt bei kleinster Hitze ca. 40 Min. stocken lassen. Den Deckel immer wieder entfernen, damit der Dampf entweichen kann. Frittata auf eine Platte stürzen. Öl in die Pfanne geben, Frittata zurück in die Pfanne gleiten lassen, 2–3 Min. anbraten.

3 Knoblauchsauce: Ein Schälchen mit einer halbierten Knoblauchzehe ausreiben. Joghurt begeben, würzen. Frittata mit der Knoblauchsauce servieren.

Viele weitere gluschtige Rezepte gibt's unter:
www.mahlerundco.ch/rezepte

