

Spargel-Kartoffel Frittata

Backofen: 175 Grad, Heissluft

Zutaten für 4 Personen, mit einem gemischten Salat eine vollwertige Mahlzeit

1 rundes Wähenblech, mit Backpapier ausgelegt
3-4 EL Olivenöl
350 g kleine Kartoffeln, aus neuer Ernte
200 g Süsskartoffeln
200 g grüne Spargelspitzen
1 rote Zwiebel
1 TL rosa Pfefferbeeren
8 Eier
80 g frisch geriebener Parmesan

Kartoffeln und Süsskartoffeln waschen und ungeschält in sehr feine Scheiben schneiden. Olivenöl in eine Bratpfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben anbraten; mehrmals kehren und in ca. 10 Minuten halbgar werden lassen. Herausnehmen und beiseite stellen. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

In der gleichen Pfanne die Zwiebel ca. 5 Minuten anbraten und beiseite stellen. Spargeln waschen. Eine kleine Pfanne mit Salzwasser aufkochen und die Spargeln darin blanchieren, abtropfen lassen und beiseite stellen.

Die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen, Parmesan darunter mischen. Am Schluss die rosa Pfefferbeeren darunter mischen.

So, alles fertig vorbereitet!

Nun füllen wir das Backblech:

Zuerst die Kartoffeln darin verteilen, so dass der ganze Boden bedeckt ist. Dann die Spargeln darauf verteilen, die Eiemischung darüber geben und mit den Zwiebeln garnieren. Die rosa Pfefferbeeren geben dem Gericht einen rassigen Geschmack – man kann sie aber auch weglassen.

Ca. 25-30 Minuten im Backofen überbacken.

