



REZEPT von Daniela Baier

Frühlings - Frittata

Zutaten für 4 Personen:

1 Zucchini
300 g grüner Spargel
3 Frühlingszwiebeln
100 g Erbsen (gefroren)
150 g kleine Tomaten
6 Eier
50 ml Sahne
50 ml Milch
2 EL Olivenöl
100 g Ziegenfrischkäse
4 Stängel Kräuter nach Geschmack (z.B. Basilikum, Petersilie)
Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Gemüse waschen. Den unteren Teil des Spargels schälen und diesen schräg in Stifte schneiden. Zucchini in Würfel, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Eier aufschlagen, mit Milch und Sahne verquirlen und mit Pfeffer und Salz würzen. Die Kräuter hacken und hinzugeben. Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Spargel, Zucchini und Frühlingszwiebeln für 3 Min. bei starker Hitze anbraten, Erbsen hinzugeben und vermengen. Die Eiermilch über das Gemüse gießen und die Pfanne auf der ausgeschalteten Herdplatte stehen lassen.

Die Frittata mit den Tomaten und Ziegenkäsetupfer toppen und für ca. 10 Min. in den vorgeheizten Ofen geben. Die Masse muss komplett stocken und darf nicht mehr flüssig sein, ggf. noch etwas Zeit hinzugeben. Vor dem servieren nochmals mit Pfeffer und Salz würzen und mit Kräutern garnieren.

Tipp: Verwende Zutaten nach deinem Geschmack und was du zu Hause hast. Spiele mit Gemüse, Kräutern oder verschiedenem Frischkäse.