Spargel Frittata

Zutaten:

6 Eier

4 EL Sahne

4 EL frisch geriebener Parmesan

1/4 TL Meersalz

1/4 TL frisch gemahlener Pfeffer

1 EL Butteröl

250 g grüner Spargel

2 Knoblauchzehen

200 g Cocktailtomaten

1 Pck. Feta Käse

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 Grad Ober- Unterhitze vorheizen.

Spargel putzen, das untere Drittel schälen und in 2 cm Stücke schneiden. Tomaten halbieren.

Die Eier in der Nixe mit der Sahne, dem Parmesan und den Gewürzen verquirlen.

Etwas Butteröl in der Gusspfanne 25 cm erhitzen und den Spargel ca. 3 Minuten anbraten. Die Pfanne schwenken, dass der Rand auch mit Öl benetzt ist. Die Tomaten zum Spargel geben, den Feta in Stücke bröseln und ebenfalls dazu geben. Knoblauchzehen mit der Knoblauchpresse in die Pfanne drücken, und alles gut vermischen.

Am Schluss die Eier darüber gießen.

Die Gusspfanne nun in den vorgeheizten Ofen schieben und die Frittata 25-30 Minuten backen, bis die Mitte fest wird.

Vor dem Servieren 10 Minuten ruhen lassen.

Das schmeckt unglaublich lecker zu Salat.

Nehmt mal das Knobi Genusssalz von Edelschmaus, das ist ein Gedicht.

Ihre Pampered Chef und Edelschmaus Beraterin Kerstin Rabus, Kirchfeld 21, 91796 Ettenstatt, k.rabus@rabus-ettenstatt.de; Mobil: 015787676764; Website: rabus-ettenstatt.de