

Grünspargel-Kartoffel-Frittata

Die Frittata ist ein italienisches Omelett, oder der spanischen Tortilla sehr ähnlich! Im Gegensatz zur spanischen Tortilla wird die Frittata nicht gewendet und bei geschlossenem Deckel gegart, dadurch wird sie lockerer.

Zutaten für 4 Portionen:

450 g Grünspargel
230 g rote Kartoffeln, vorwiegend festkochend
3 TL Olivenöl
½ TL Salz
½ TL getrockneter Estragon
½ TL getrockneter Majoran
5 Eier Größe L
3 EL Parmesan, gerieben



Zubereitung :

Für die Grünspargel-Kartoffel-Frittata den grünen Spargel (wenn nötig) im unteren Drittel schälen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Spargelköpfe beiseite legen. Die roten Kartoffeln gut abschrubben und in kleine Würfel schneiden. (Ich musste sie leider schälen, da die Schale schon etwas runzelig war.) Die Kartoffelwürfel in eine beschichteten 25 cm Durchmesser Pfanne mit 3 Teelöffel Olivenöl anbraten (bräunen). Die Grünspargelstücke ohne die Spargelköpfe zugeben und einige Minuten mit braten. Dann die Gewürze einstreuen, die Spargelköpfe zugeben, den Deckel schließen und bei geschlossenem Deckel etwa 7 Minuten bei gelegentlichem durchmischen dünsten, bis Kartoffeln und Spargelstücke bissfest gar sind.

Nun die Eier mit dem Parmesan vermengen, noch etwas mit Salz würzen und die Eiermasse gleichmäßig über die Grünspargel-Kartoffelmasse geben. Bei geschlossenem Deckel 20 Minuten garen lassen, bis die Eier gestockt sind.

Die Grünspargel-Kartoffel-Frittata mit einer Holzspatel auf ein Schneidbrett schieben. In Portionsstücke schneiden und lauwarm servieren.

Die Die Grünspargel-Kartoffel-Frittata kann auch kalt zu Antipasti serviert werden.

©www.kochbaeren.de