



Spargelfrittata

Man nehme für 4-6 Portionen:

500g grünen Spargel	holzige Enden abschneiden, unteres Drittel schälen, dann dritteln, Spitzen separat aufbewahren
2 Schalotten	halbieren, pellen, würfeln
ca. 12 Kirschtomaten	halbieren
6 Eier	
100 g Crème fraîche	mit den Eiern verquirlen, mit Salz, Pfeffer und etwas Muskatnuss würzen
Salz	
schwarzen Pfeffer aus der Mühle	
Muskatnuss	
etwas Olivenöl	
40 g Parmesan	reiben
außerdem:	Backofen auf 160° Umluft vorheizen

- Die Schalotten und den Spargel - ohne die Spitzen – in einer schweren Pfanne in etwas Olivenöl anbraten. Nach 3-4 Minuten die Spitzen zugeben und eine weitere Minute anbraten. Alles salzen und pfeffern.
- Dann die Tomaten und die Eiermasse zugeben und die Pfanne in den Ofen geben, bis die Masse komplett gestockt ist. Das dauert ca. 15 Minuten. Frittata etwas abkühlen lassen, aus der Pfanne gleiten lassen und aufteilen.

Dazu: einen Klecks Tomaten-Salsa, evtl. etwas Salat und natürlich trockenen Weißwein...

Übrigens kann man natürlich auch weißen Spargel nehmen, oder beides, oder noch andere Gemüse untermischen, beispielsweise Erbsen.