

Grüne Spargel- Frittata

Zutaten für 12 Personen:

1 EL Olivenöl
24 Stangen grüner Spargel– in Tranchen geschnitten
3 kleine Zucchini – in dünne Ringe geschnitten
2 zerdrückte Knoblauchzehe
2 TL brauner Zucker

Salz/Pfeffer

6 Eier – leicht verquirlen
6EL frisch geriebenen Parmesan

Öl in der Pfanne leicht erhitzen. Grünen Spargel bei schwacher Hitze anbraten, dann ca 10 Minuten dünsten und mit dem braunen Zucker karamellisieren. Zucchini und die Knoblauchzehe dazu.

Noch mal 10 Minuten leicht dünsten. In eine Schüssel geben, abkühlen lassen und mit Salz, Pfeffer, verquirlten Eiern und Käse vermengen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, die Mischung aus Gemüse & Ei hinzugeben. Oberfläche glätten. Langsam bei schwacher Hitze stocken lassen. Unter dem vorgeheizten Grill im Backofen überbacken. Anschließend kurz ruhen lassen. Fertig.