



# Spargel - Frittata mit gebratenem Spargel und Parmesan

- **Küche:**Italienisch
- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " });
```

Der schnelle italienische Spargelsnack, heiß und frisch direkt aus der Pfanne

## Zutaten

- 1 kg frischer geschälter grüner Spargel
- 1 kleines Bündchen Frühlingszwiebeln in dünnen Ringen
- 1 Bündchen Schnittlauch, geschnitten
- 100 g frisch geriebener Parmesan vom Stück
- 2 El Olivenöl
- 30 g Butter
- 6 ganze Eier
- 1 El Mehl
- 2 - 3 El Milch
- Salz, Pfeffer, eine Prise Cayenne, 1 Strich Muskatnuss

## Zubereitungsart

### Schritt1

Der Frittatenteig:

### Schritt2

Zunächst die Eier mit 2 - 3 El Milch, 1 El Mehl und dem Parmesan, sowie Muskatnuss, Salz und Pfeffer und etwas Cayennepfeffer vermischen.

### Schritt3

Der Spargel::

#### **Schritt4**

Schräg in 4 cm lange, dünne Scheiben schneiden und portionsweise / chargenweise in heißes Olivenöl und Butter geben. 5 - 6 min. bei mittlerer Hitze braten, leicht Farbe nehmen lassen.

#### **Schritt5**

Hin und wieder wenden, schwenken, salzen, pfeffern und mit einer Prise Zucker und einem Strich Muskatnuss würzen.

#### **Schritt6**

Dann folgt für weitere 5 min. der fein geschnittene Frühlingslauch. Alles „bissfest“ halten und mit dem Fritatenteig übergießen, nicht mehr rühren. Bei mittlerer Hitze wie ein Pfannkuchen weiter backen.

#### **Schritt7**

Ausreichend „stocken“ lassen, bevor die Fritata gedreht wird.

#### **Schritt8**

Das wird für den ungeübten Laien der kritische Punkt sein.

#### **Schritt9**

Lässt sich aber mit einem großen Teller, einer Tortenplatte oder einem Topfdeckel bewerkstelligen.

#### **Schritt10**

Nach dem Drehen dann wieder in die Pfanne gleiten lassen und auch von der Rückseite goldbraun backen..

#### **Schritt11**

Anrichtevorschlag:

#### **Schritt12**

Auf einem ausreichend großen Platte, eventuell Tortenplatte geben und mit frischem Schnittlauch bestreut servieren.

#### **Schritt13**

Gern reiche , ergänze ich mit schlichte Butter - Schwenkkartöffelchen mit Petersilie.

**Tags:** einfach, fleischlos, parmesan, pfannengericht, saisonal, schnell, spargel, spargelzeit

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/spargel-frittata-mit-gebratenem-spargel-und-parmesan/>