

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/>