



# Spargel - Schinken - Frittata mit Penne Nudeln

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Für jeden Tag, einfach und schnell, schmeckt der ganzen Familie

## Zutaten

- 250 g grüner Spargel
- 150 g gekochter Schinken in Blätter, Würfel
- 3 ganze Eier
- 100 ml Sahne
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 250 g gekochte Penne Nudeln
- Etwas Butter und Rapsöl
- Salz, Pfeffer, etwas geriebene Muskatnuss

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitungen:

### Schritt2

Die Pennenudeln in Salzwasser „bissfest“ kochen, abgießen.

### Schritt3

Den grünen Spargel zunächst waschen und im unteren Drittel schälen. Kurz ca. 4 - 5 min. in Salzwasser blanchieren, abkühlen und in 4 - 5 cm lange Stücke schneiden.

### Schritt4

Die Eier mit der Sahne verquirlen, salzen, pfeffern und mit etwas Muskatnuss würzen.

### **Schritt5**

Nunmehr die Zwiebelwürfel in Butter und Öl glasig angehen lassen und die Spargelstücke dazu geben, 1 min. angehen lassen.

### **Schritt6**

Dann folgte der gekochte Schinken und die Penne Nudeln, salzen, pfeffern, 2 weitere min. mit braten.

### **Schritt7**

Die Ei - Sahnemischung gleichmäßig darüber gießen und bei schwacher Hitze, 4 - 5 min. braten, angehen lassen.

### **Schritt8**

Danach den Rand mit einer Palette lösen, auf einen ausreichend großen Teller gleiten lassen. Wenden und etwa 5 min. bei mäßiger Hitze zu Ende braten.

### **Schritt9**

Oder, die Pfanne für 3 - 4 min. unter die auf 200° C - 220° C vorgeheizten Grillschlangen des Backofens schieben, bis die Oberfläche appetitlich gebräunt ist.

### **Schritt10**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt11**

Portionieren, in passende Stücke schneiden, sofort zu Tisch geben.

**Rezeptart:** Nudelrezepte **Tags:** einfach, für jeden tag, nudeln, preiswert, resteverwertung, saisonal, schinken, schnell, spargel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/spargel-schinken-frittata-mit-penne-nudeln/>