

Frittata mit grünem Spargel und Quark

Für 4 Personen

Für die Frittata:

2 Tomaten	8 Stangen grüner Spargel	6 Frühlingszwiebeln
6 Blätter Bärlauch	30 g Parmesan	2 EL Crème-fraîche
6 Eier	Salz	1 Beet Gartenkresse

Für den Frühlingsquark:

1 Bund Radieschen	1 Bund Schnittlauch	400 g Speisequark (20%)
2 TL Senf	4 EL Milch	Salz

Tomaten abbrausen, trockenreiben, den grünen Stielansatz ausschneiden. Tomate in Scheiben schneiden.

Frühlingszwiebeln, Spargel und Bärlauch abbrausen und trocken tupfen.

Spargel im unteren Drittel schälen, eventuell angetrocknete oder holzige Enden großzügig abschneiden.

Frühlingszwiebeln putzen und in Stücke schneiden.

Bärlauch fein schneiden.

Käse fein reiben. Mit Crème fraîche, Eiern und Bärlauch gründlich verquirlen und leicht salzen. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

In einer großen ofengeeigneten Pfanne etwas Öl erhitzen. Spargel, Frühlingszwiebelstücke und Tomatenscheiben darin andünsten.

Eimischung vorsichtig über das Gemüse gießen. Ca. 1 Minute bei mittlerer Hitze auf dem Herd etwas stocken lassen.

Dann die Pfanne in den heißen Backofen schieben und die Frittata ca. 10-15 Minuten fertig garen.

Inzwischen für den Quark Dip Radieschen putzen, abbrausen, abtropfen lassen und in feine Stifte schneiden.

Schnittlauch verlesen, abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Quark, Senf und Milch glattrühren. Quark mit Salz und Pfeffer würzen.

Radieschen und Schnittlauch unter den Quark rühren. Dip abschmecken.

Kresse abbrausen, abtropfen lassen und vom Beet schneiden.

Die Pfanne aus dem Backofen nehmen. Frittata nach Belieben auf einen großen Teller stürzen und in 4 Portionen teilen.

Frittata, Kresse und jeweils etwas Quark Dip auf Tellern anrichten und servieren.

Andreas Schweiger am 11. April 2022