

Frittata mit Salat

Für 4 Personen

Für die Frittata:

300 g weißer Spargel	Salz	Zucker
1/2 TL Butter	80 g Bergkäse	1/2 Zitrone
6 Eier, M	50 g weiche Butter	50 ml Milch
Pfeffer	Cayennepfeffer	1 EL Pflanzenöl
1 Bund Schnittlauch	80 g Serrano-Schinken	

Für den Spargelsalat:

200 g weißer Spargel	Salz	Zucker
1/2 TL Butter	200 g grüner Spargel	100 g Cashewkerne
12 Kirschtomaten	1/2 Zitrone	1 Bund Koriander
4 EL Olivenöl	1 EL Ahornsirup	Pfeffer

Für die Frittata den weißen Spargel waschen, schälen und die eventuell holzigen oder angetrockneten Enden abschneiden.

Für den Spargel Wasser in einem Topf aufkochen, mit Salz, einer Prise Zucker und 1/2 TL Butter würzen und den Spargel darin ca. 10 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Bergkäse fein reiben.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale dünn abreiben.

Die Eier aufschlagen und mit der weichen Butter, Milch, Zitronenabrieb, etwas Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer vermischen. Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.

Den Spargel aus dem Topf nehmen, abtropfen lassen und in 6 cm lange Stücke schneiden.

In einer backofengeeigneten, beschichteten Pfanne das Pflanzenöl erhitzen. Die Eiermasse in die Pfanne geben, darauf Spargelstücke und Käse verteilen. Dann die Pfanne in den vorgeheizten Backofen geben und die Frittata ca. 10 Minuten fertig garen.

Gegarte Frittata aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

Frittata mit Schinken und Schnittlauch garnieren.

Für den Salat weißen Spargel waschen, schälen und die eventuell holzigen oder angetrockneten Enden abschneiden.

Für den Spargel Wasser in einem Topf aufkochen, mit Salz, einer Prise Zucker und 1/2 TL Butter würzen und den Spargel darin ca. 10 Minuten garen.

In der Zwischenzeit grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen, Enden abschneiden.

Grünen Spargel im Spargelkochwasser ca. 5 Minuten kochen. Spargel abtropfen lassen.

Den gesamten gekochten Spargel in ca. 1 cm große schräge Scheiben schneiden, die Spargelspitzen gerne etwas länger lassen.

Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Kirschtomaten waschen und halbieren. Von der Zitrone den Saft auspressen.

Koriander abbrausen trocken schütteln und fein schneiden.

Spargelstücke, Kirschtomaten, Zitronensaft, Olivenöl, Ahornsirup, Salz und Pfeffer in einer Schüssel durchmischen, Cashewkerne und Koriander unterheben.

Salat und Frittata gemeinsam oder beides jeweils eigenständig servieren.

Antonina Müller am 30. April 2024