

FRITTATA MIT GRÜNEM SPARGEL UND TOMATENSALSA

Kochzeit: 20 Min. | 2-3 Personen



Frittata mit grünem Spargel und Tomatensalsa ist ein richtig leckeres Gericht. Es geht schnell und einfach und ist auch noch sehr gesund. Perfekt dazu passt die Frische von den Tomaten und des Korianders.

Schritt 1

Pellkartoffeln kochen und anschließend schälen (alternativ vom Vortag nutzen). Spargel waschen und die trockenen Enden ca. 1 mm dick abschneiden. Danach die Stangen leicht schräg runterschneiden, ca. 0,5 cm. Die Spitzen halbieren. Paprika waschen und in Würfel schneiden. Kartoffeln in grobe Würfel schneiden.

Schritt 2

Einen kleinen [Topf*](#) mit etwas Wasser auf dem Herd erhitzen. Parallel eine Pfanne auf dem Herd erhitzen. Olivenöl, Kartoffeln, Paprika und Spargel hinzufügen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und ein paar Minuten brutzeln lassen. Währenddessen Schalotte schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Anschließend kurz in das kochende Wasser geben und für 1-2 Minuten blanchieren. Chili in sehr kleine Stückchen schneiden. Eier in eine Schüssel aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und danach mit einer Gabel verquirlen. Schalotten in ein Sieb abgießen und etwas kaltes Wasser darüber laufen lassen. Wenn das Gemüse gar ist und die Kartoffeln Farbe bekommen haben, die Eier darüber gießen und vorsichtig am Boden entlang rühren. Hitze etwas runterdrehen und ein paar Minuten garen lassen. Wenn die Frittata unten leicht braun ist und oben noch nicht fest, diese auf einen Teller stürzen und von der anderen Seite für 1-2 Minuten in der Pfanne anbraten. Alternativ bei 180°C Umluft für 15-20 Minuten im Ofen backen.

Schritt 3

Für die Salsa Tomaten waschen. Diese auf einer Reibe in eine Schüssel reiben, so dass die Haut entfernt wird. Dann Chili, Olivenöl, Schalotten, Salz und Pfeffer hinzugeben. Koriander kleinschneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Zum Schluss alles verrühren und abschmecken.

Schritt 4

Frittata auf einen Teller geben und in Stücke schneiden. Diese auf einem Teller anrichten und mit Tomatensalsa servieren.

Guten Appetit!

Irgendwie ähnlich und doch ganz anders ist im übrigen eine Quiche mit [Quiche mit grünem Spargel](#). Wenn man grünen Spargel mag, sollte man diese definitiv auch einmal probieren.

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

[Meine Pfannen und Töpfe*](#)

Frittata mit grünem Spargel und Tomatensalsa

Tipps

Falls der Spargel am unteren Drittel eine holzige Haut hat, sollte dieser dort geschält werden, ansonsten ist es nicht notwendig.

Die Schalotte wird vorab blanchiert, damit sie etwas milder im Geschmack ist.

Koriander kann durch Kerbel oder Petersilie ersetzt werden.

Rezept für 2-3 Personen:

- 3 mittelgroße Kartoffeln
- 8 Stangen Spargel
- 1/2 rote Paprika
- etwas Olivenöl zum Braten
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 8 Eier

Salsa:

- 1 Schalotte
- 1 kleine Chili (optional)
- 2 reife Tomaten
- 1-2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- eine Handvoll Koriander

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 5 / 5. Anzahl der Bewertungen 2

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

[Meine Feierabendküche*](#)