

Frittata Primavera mit Spargel und Erbsen

 lindchen.de/frittata-primavera-mit-spargel-und-erbsen/

Janine_H

April 11, 2022



Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Kartoffeln, festkochend
- 200 g grüner Spargel
- 1 Handvoll Kräuter (Dill, Petersilie, Basilikum)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zucchini
- 70 g Erbsen (TK)
- 2 EL Olivenöl
- 3 Eier
- 4 Eiweiße
- 80 ml Milch
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln
2. Den Spargel schälen, putzen und in 2-3 cm lange Stücke schneiden
3. Beides separat jeweils in Salzwasser garen (Kartoffeln ca. 15 min. und den Spargel ca. 5 min.)
4. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein würfeln
5. Kräuter abwaschen und fein hacken
6. Zucchini putzen, halbieren und in halbe Scheiben schneiden
7. Erbsen auftauchen lassen
8. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und Zwiebeln sowie Knoblauch einige Minuten anbraten
9. Zucchini dazugeben und kurz mit braten
10. Die Eier mit Kräutern, Eiweiß, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen
11. Kartoffeln und Spargel in die Pfanne geben und einige Minuten mit braten
12. Die Eimasse darüber gießen und die Erbsen darauf verteilen
13. Bei niedriger Hitze die Masse mit Decken in der Pfanne ca. 10 Minuten stocken lassen
14. Die Frittata ist fertig, wenn die Masse sich in der Pfanne nicht mehr bewegen lässt
15. Die Frittata kann warm oder kalt gegessen werden

[Download](#)