

Andreas Schweiger Frittata mit grünem Spargel und Frühlingsquark

Montag, 11. April 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Leichte Küche, Schnelle Küche

Zutaten:

Für die Frittata:

2	Tomaten
8 Stangen	grüner Spargel
6	Frühlingszwiebeln
6 Blätter Schnittlauch)	Bärlauch (alternative ½ Bund
30 g	Parmesan
2 EL	Crème fraîche
6	Eier
etwas	Salz
1 Beet	Gartenkresse

Für den Frühlingsquark

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



Zubereitung:

1. Tomaten abbrausen, trockenreiben, den grünen Stielansatz ausschneiden. Tomate in Scheiben schneiden.
2. Frühlingszwiebeln, Spargel und Bärlauch abbrausen und trocken tupfen.
3. Spargel im unteren Drittel schälen, eventuell angetrocknete oder holzige Enden großzügig abschneiden.
4. Frühlingszwiebeln putzen und in Stücke schneiden.
5. Bärlauch fein schneiden.
6. Käse fein reiben. Mit Crème fraîche, Eiern und Bärlauch gründlich verquirlen und leicht salzen.
7. Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.
8. In einer großen ofengeeigneten Pfanne etwas Öl erhitzen. Spargel, Frühlingszwiebelstücke und Tomatenscheiben darin andünsten.
9. Eimischung vorsichtig über das Gemüse gießen. Ca. 1 Minute bei mittlerer Hitze auf dem Herd etwas stocken lassen.
10. Dann die Pfanne in den heißen Backofen schieben und die Frittata ca. 10-15 Minuten fertig garen.

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

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

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

14. Radieschen und Schnittlauch unter den Quark rühren. Dip abschmecken.

15. Kresse abbrausen, abtropfen lassen und vom Beet schneiden.

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

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

Pro Portion: 330 kcal/ 1370 kJ

12 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 18 g Fett