

**Antonina Müller**  
**Spargelzweierlei: Frittata mit Salat**

**Dienstag, 30. April 2024**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: mittel  
Feine Küche

**Zutaten:**

Für die Frittata:

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



Für den Spargelsalat:

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

**Zubereitung:**

1. Für die Frittata den weißen Spargel waschen, schälen und die eventuell holzigen oder angetrockneten Enden abschneiden.
2. 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.
3. In der Zwischenzeit den Bergkäse fein reiben.
4. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwas Schale dünn abreiben.
5. Die Eier aufschlagen und mit der weichen Butter, Milch, Zitronenabrieb, etwas Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer vermischen.
6. Den Backofen auf 170 Grad Umluft vorheizen.
7. Den gekochten Spargel aus dem Topf nehmen, abtropfen lassen. Spargel in ca. 6 cm lange Stücke schneiden.
8. 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.
9. Gegarte Frittata aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.
10. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.

11. Fritattta mit Schinken und Schnittlauch garnieren.
12. Für den Salat weißen Spargel waschen, schälen und die eventuell holzigen oder angetrockneten Enden abschneiden.
13. 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.
14. In der Zwischenzeit grünen Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden.
15. Grünen Spargel im Spargelkochwasser ca. 5 Minuten kochen. Spargel abtropfen lassen.
16. Den gesamten gekochten Spargel in ca. 1 cm große schräge Scheiben schneiden, die Spargelspitzen gerne etwas länger lassen.
17. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
18. Kirschtomaten waschen und halbieren.
19. Von der Zitrone den Saft auspressen.
20. Koriander abbrausen trocken schütteln und fein schneiden.
21. Spargelstücke mit Kirschtomaten, Zitronensaft, Olivenöl, Ahornsirup, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und gut durchmischen. Geröstete Cashewkerne und Koriander locker unterheben.
22. Salat und Fritatta gemeinsam oder beides jeweils eigenständig servieren.

Pro Portion: 750 kcal/ 3140 kJ  
14 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 65 g Fett