



Sandra Schneider
Praxis für Ernährungsberatung
& Ernährungstherapie

Grüne Spargelfrittata

(für 6 Personen)

Zutaten:

2 Bund grüner Spargel
3 Stück Frühlingszwiebeln
1 Hand frische Kräuter
8 Stück Eier
100 ml Sahne
50 g Parmesan
Salz, Pfeffer, Pr. Zucker

Zubereitung:

- Backofen auf 180°C vorheizen
- Spargel gut waschen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen halbieren oder dritteln
- in wenig Salzwasser 5 Minuten köcheln lassen und danach das Wasser abgießen
- Zwiebeln in feine Ringe schneiden
- Kräuter fein hacken
- den Spargel in einer mit Backpapier ausgeschlagenen, feuerfesten Form verteilen
- die Eier aufschlagen, mit Sahne, den Zwiebeln, einem Teil der Kräuter und den Gewürzen vermengen
- die Hälfte des Parmesan hinein raspeln
- die Eiermasse über den Spargel gießen und mit dem restlichen, geraspelten Parmesan bestreuen
- in den Backofen stellen und ca. 30 Minuten backen
- nach dem Backen die Frittata mit den restlichen Kräutern bestreuen

Energiewerte pro Portion:

Energie:	216 kcal	Cholesterin:	330 mg
Eiweiß:	16 g	Harnsäure:	35 mg
Fett:	15 g	Ballaststoffe:	2 g
Kohlenhydrate:	5 g		