Nudel-Spargel-Frittata

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
grüner Spargel	1 Bund
Zwiebeln, gelb	1 St.
Penne Rigate	400 g
Eier	8 St.
Schlagsahne	100 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Olivenöl	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf, große Pfanne, Sieb

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem Topf ca. 4 l Salzwasser zum Kochen bringen. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden entfernen. Stangen in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln.

2. Nudeln ins kochende Wasser geben und ca. 10 Min. bissfest garen. In einer Schüssel Eier, Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen.

3. In einer ofenfesten Pfanne Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebelwürfel und Spargelstücke darin ca. 3–4 Min. anbraten. Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Nudeln in die Pfanne geben, Eier-Sahne darübergießen und auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. stocken lassen.

4. Pfanne in den Backofen stellen und ca. 5 Min. stocken lassen, bis die Oberfläche getrocknet und leicht goldbraun ist.

5. Fritatta vorsichtig aus dem Ofen nehmen. Heiß oder lauwarm in Stücke geteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: In kleine Häppchen geschnitten wird die Frittata zu leckerem Fingerfood.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	585 kcal
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	17 g