





# 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	
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. Frittata 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

---