



## Frittata mit grünem Spargel und Tomaten

---

Zutaten für 2 Personen:

5 Eier

100 ml Milch

3 EL geriebener Parmesan

350 g grüner Spargel

5 Cocktailtomaten

Schnittlauch

Salz und Pfeffer

Olivenöl

1 EL Zucker und ½ TL Salz

Die Eier werden in eine Schüssel aufgeschlagen und mit dem Schneebesen verrührt. Die Milch und den geriebenen Parmesan unter Rühren hinzufügen.

Der Spargel wird bei Bedarf an den Enden geschält in je drei Stücke geschnitten und in siedenden Wasser, das mit Zucker und Salz gewürzt wurde, 3-4 Minuten gekocht. Kalt abschrecken und kurz überkühlen lassen. Die Tomaten je nach Größe halbieren oder vierteln und gemeinsam mit den Spargel in die Eiermischung rühren.

Schnittlauch klein schneiden und dazu mengen.

Die Mischung kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl bei ganz kleiner Flamme und mit geschlossenem Deckel etwa 35 Minuten in der Pfanne backen.

*Tipp: Dazu passt grüner Salat.*

*Good-to-know: Die Frittata mit grünem Spargel eignet sich hervorragend für die low-carb Küche.*

