

Spargel-Frittata mit Tomaten-Salsa

Für 6 Personen

500 g grüner Spargel
6 Eier
100 g geriebener Käse
1/8 l Schlagobers
1/4 kg Topfen
200 g Speck
oder Schinken
1 EL Mehl
Salz, Pfeffer

Kräuterrahm-Sauce:

3 große Tomaten
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
4 getrocknete in Öl
eingelegte Tomaten
Salz, Pfeffer
1 EL Rotweinessig
3 EL Öl von den
eingeleigten Tomaten

Vor- oder Hauptspeise

Backofen auf 180°C vorheizen. Falls nötig den Spargel im unteren Drittel schälen und schräg in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Speck oder Schinken würfeln. Butter erhitzen, den Spargel mit dem Speck oder Schinken kurz andünsten, würzen.

Dotter vom Eiklar trennen. Das Eigelb mit Obers und Topfen verrühren. Die Dottermasse mit Spargel, Speck, geriebenem Käse und Mehl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Eiklar steif schlagen und unterziehen. In einer ofenfesten Form das Ganze ca. 15 Minuten auf mittlerer Schiene goldbraun backen.

Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Die Schalotte sowie die Knoblauchzehe zusammen mit den getrockneten Tomaten ebenfalls fein würfeln. Die Zutaten vermengen und mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl abschmecken.

Die Frittata aus dem Backofen nehmen, in breite Streifen schneiden und mit der Salsa servieren.

Rezept: Bio-Hofmann

Tipp:

Frisch gezupfter Vogerlsalat passt ganz hervorragend dazu – fürs Auge und den Gaumen!

