

SPARGELFRITTATA MIT BRUNNENKRESSE-SUPPE



BIERTIPP:

Rieder Weiße Alkoholfrei



ZUTATEN

500g grüner Spargel
150g Parmesan
4 EL Olivenöl
5 Eier
1 Zwiebel
½ Bund Petersilie
Salz
Pfeffer

Suppe:

1 Zwiebel
1 Knoblauch
½ l Gemüsefond
¼ l Lobs
¼ l weiß Wein
300g Brunnenkresse
125g Butter
Zitrone
Olivenöl

MAHLZEIT UND GUTES GELINGEN!

ZUBEREITUNG

Zubereitung:

Spargel waschen, holzige Enden abbrechen.

Tipp: Grüner Spargel hat am Übergang von holzig zu zart eine Sollbruchstelle, einfach abknicken.

Reichlich Wasser kochen, salzen und Spargel 3 Minuten blanchieren. Abgießen und in eiskaltem Wasser abschrecken, damit er seine frische, grüne Farbe behält. In Stücke schneiden. Zwiebel fein würfeln, in ofenfester Pfanne mit dem Olivenöl auf kleiner Flamme schmurgeln lassen, ohne dass er Farbe bekommt. Etwa 8-10 Minuten. Spargel dazu, 5 Minuten dünsten. Von der Platte nehmen. Geriebenen Parmesan mit Eier, Salz, Pfeffer & Petersilie vermengen. Über den Spargel gießen und im vorgeheizten Rohr etwa 30 Minuten bei 220 Grad backen. Bis die Frittata oben schön braun ist.

Suppe:

Zwiebel und Knoblauch in Butter anschwitzen mit Gemüsefond auffüllen den reduzierten Weißwein begeben und mit Sahne kochen lassen. Die Suppe danach mixen. Die Brunnenkresse blanchieren abschrecken mit Olivenöl zu einem Pesto verarbeiten und unter die Suppe mixen.

Viel Erfolg!

OÖ KOCHT MIT SILVIA SCHNEIDER | JEDEN SA AB 18 UHR | EXKLUSIV AUF LT1!

