



# SPARGEL-FRITTATA MIT KRÄUTER-KOCHKÄSE

Endlich Frühling! Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen wächst wieder der Spargel und erfreut seine Genießer. Wir bieten Abwechslung für Spargel-Liebhaber mit diesem einfachen aber sehr leckeren Rezept.

## ZUTATEN

Für 2 Personen

- 200g grüner oder weißer Spargel
- 70g Etelser Kochkäse mit Kräutern
- 1 EL gehackte Kräuter nach Belieben
- 6 Eier
- Salz, Muskatnuss, Pfeffer
- Butter



## ZUBEREITUNG

1

Für die Frittata vom Spargel die Enden abschneiden, die Spargelstangen schälen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Den Spargel in Butter bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten braten.

2

Eier mit 4 EL Wasser verquirlen und mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer abschmecken. Die Eiermasse in die Pfanne zum Spargel geben. Den Kräuter-kochkäse mit einem kleinen Löffel über der Frittata verteilen. Die Kräuter darüber streuen und zugedeckt bei niedriger Hitze 10 bis 15 Minuten stocken lassen.

### MEINE NOTIZEN

---

---

---

---