

RADIO SALÜ**101,7**

Rezept von RADIO SALÜ
Küchenchef Uwe Zimmer
aus der Mitkoch-Show,
immer sonntags von 9-13 Uhr.

lauwarme Frittata für den Picknickkorb

Zutaten für 4 Personen:

| | |
|-------------------------------------|---------------------------|
| 300 g grüner Spargel | 5 Eier |
| 1 Stange Lauch | 150 ml Sahne |
| 2 Knoblauchzehen | Salz, Pfeffer, Olivenöl |
| 70 g in Öl eingelegte getr. Tomaten | 200 g geriebener Pecorino |

- Grünen Spargel in kleine Stücke schneiden.
- Den Lauch waschen, putzen und das weiße bis hellgrüne in dünne Ringe schneiden.
- Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden.
- die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden.
- 5 Eier, die Sahne, etwas Salz und Pfeffer verrühren.

- den Ofen auf 180° vorheizen und eine Ofenfeste Pfanne darin erhitzen.
- Etwas Olivenöl in die heiße Pfanne schütten.
- grüner Spargel und Lauch darin 3-4 Minuten anbraten.
- etwas salzen und pfeffern
- Tomatenstreifen und Knoblauch mit anbraten.
- die Eiersahne auf das gleichmäßig verteilte Bratgut schütten.
- 6 Minuten stocken lassen
- geriebenen Pecorino drüber streuen und weitere 20 Minuten backen.

schmeckt warm oder kalt.