

Spargel-Frittata im Vollkornsandwich mit Ajvar und Salat

FOODBOX



Zutaten für 2 Personen

Für die Frittata:

- > 350 g grüner Spargel
- > 1 Schalotte
- > 2 EL Olivenöl
- > 4 Eier
- > 2 EL Milch
- > 1 EL gehackte Petersilie
- > 2 EL geriebener Parmesan
- > Salz/Pfeffer
- > 1 Prise Cayennepfeffer
- > 4 Scheiben Vollkornsandwich-toast
- > 4 EL Ajvar

Für den Salat:

- > 100 g gemischter Salat
- > 4-5 Radieschen
- > 80 g Rettich
- > 100 g Kirschtomaten
- > 1 Knoblauchzehe
- > 2 EL Apfelbalsamessig
- > 2 EL Joghurt
- > 1 TL flüssiger Honig
- > ½ TL Dijon-Senf
- > 1 EL Olivenöl
- > Salz/Pfeffer

Zubereitung in 30 Minuten

- 1 Backofen auf 160°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, harte Enden abschneiden und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln.
- 2 Öl in einer kleinen, ofenfesten Pfanne erhitzen und den Spargel 5-8 Minuten unter Wenden bissfest braten. In den letzten 2-3 Minuten die Schalotte untermischen und mitbraten. Eier mit Milch, Petersilie, Parmesan, Salz, Pfeffer und Cayenne verquirlen.
- 3 Eier über den Spargel gießen, durch Schwenken der Pfanne gleichmäßig verteilen und im Backofen 10-15 Minuten stocken lassen.
- 4 Salat waschen und kleiner zupfen. Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Rettich schälen, längs halbieren und hobeln. Tomaten waschen und halbieren. Alle Salatzutaten locker vermengen.
- 5 Knoblauch schälen. Essig, Joghurt, Honig, Senf und Öl in ein kleines Schraubglas geben. Knoblauch dazu pressen, 2-3 EL Wasser ergänzen, mit Salz und Pfeffer würzen, Glas schließen und gut schütteln. Dressing abschmecken und über den Salat träufeln.
- 6 Toast nach Belieben tosten. 2 Scheiben Toast mit je 2 EL Ajvar bestreichen. Frittata in Stücke schneiden, auf den Toast legen, übriges Ajvar darauf geben und mit restlichen Toastscheiben belegen. Mit dem Salat servieren.

