

ANTIPASTI

Oster-Frittata mit Salsiccia & grünem Spargel



45 Minuten / Leicht / Ostern

Wenn in Italien die ersten Sonnenstrahlen die Osterzeit einläuten, zieht der Duft von frisch gebackener Frittata durch Küchen und Gärten. Diese Oster-Frittata bringt das Beste der Saison auf den Tisch: zartgrüner Spargel, kräftige Salsiccia und gereifter Parmigiano Reggiano verschmelzen zu einem Gericht, das gleichermaßen traditionell und modern ist. Sie ist unkompliziert, lässt sich vorbereiten und schmeckt warm wie kalt – ideal für den Brunch mit Freunden, das Picknick im Grünen oder den stilvollen Osterauftakt auf der Terrasse. Ein Rezept für alle, die italienische Festtage lieben, ohne Stress – dafür mit viel Geschmack, Qualität und einem Hauch Dolce Vita.

ZUTATEN:

- 8 Eier
- 2 italienische Salsiccia (z. B. aus Kalabrien oder Umbrien)
- 200 g grüner Spargel, holzige Enden entfernt, in Stücke geschnitten
- 1 kleine rote Zwiebel, fein gehackt
- 50 g geriebener Pecorino oder 36 Monate gereifter Parmigiano Reggiano
- 2 EL Cerasuola Olivenöl extra vergine (z. B. Barbara)
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- Optional: ein paar Blätter frischer Oregano oder Thymian

ZUBEREITUNG

Den Spargel waschen und die holzigen Enden entfernen und in Stücke schneiden. Salsiccia aus der Pelle drücken und in einer Pfanne mit etwas Olivenöl krümelig anbraten. Die gebratene Salsiccia aus der Pfanne nehmen. Im verbliebenen Fett Zwiebeln und Spargel anbraten, bis der Spargel bissfest ist. Die Eier mit Käse, Salz, Pfeffer und optional Kräutern verquirlen. Alles zusammen in einer ofenfesten Pfanne (oder Tarteform) mischen. Bei 160 °C Umluft ca. 20-25 Minuten backen, bis die Frittata

gestockt und goldgelb ist. Etwas abkühlen lassen, dann lauwarm oder kalt servieren – gerne mit Olivenbrot und einem Glas Frizzante.

Buon Appetito!

UNSERE PRODUKTEMPFEHLUNGEN

Salsiccia Toscana 4er 300g von Piacenti, Parmigiano Reggiano La Gigantina ca. 300 g - 36 Monate von Montanari Gruzza, Cerasuola Olivenöl extra vergine 500ml IT-BIO-018 von Barbara

BUON APPETITO!

Weitere Rezepte auf waurig.com/rezepte

