

Mini-Frittata aus dem Glas - mit Spargel und Pancetta

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 9 Portionen

225 g grüner Spargel
115 g Pancetta
12 Eier
125 ml Milch
1/2 Teelöffel Salz
1/4 Teelöffel Pfeffer
25 g geriebener Parmesan
75 g geriebener Mozzarella
45 g Paniermehl
2,5 Teelöffel flüssige Butter

Besonderes Zubehör

Weckgläser (für 115 ml Inhalt)

- 2 -

Spargel waschen, unteres Drittel schälen und verholzte Enden entfernen. In 1 cm große Stücke schneiden.

- 3 -

Pancetta in eine Pfanne geben und braten, beiseitestellen. In derselben Pfanne Spargel ca. 3 Minuten anbraten.

- 4 -

Eier schaumig schlagen und mit Salz, Pfeffer und Milch mischen. Parmesan und Mozzarella dazugeben und unterrühren. In einer zweiten Schüssel Butter mit Paniermehl mischen.

- 5 -

Butter-Paniermehl-Mischung in die Einweckgläser geben und andrücken. Verquirlte Eier daraufgeben und mit Spargel sowie Pancetta belegen. Im heißen Ofen 10-15 Minuten backen.

Die italienische Antwort auf das französische Omelett - die Frittata. Hier in einer besonders schnellen Version. Eier aufschlagen, Zutaten vorbereiten, in ein Glas geben und im Ofen 10-15 Minuten backen. Da bleibt genug Zeit, um schnell unter die Dusche zu springen, seine Tasche zu packen oder liegen gebliebenen Papierkram zu erledigen.

- 1 -

Backofen auf 190 °C vorheizen. Einweckgläser einfetten.