



Zeitaufwand:
Vorbereitung
10 Minuten

Zubereitung
Suppe
10 Minuten

Frittatta
20 Minuten



Zutaten Spargelsuppe

- 500 ml Spargelsud vom Vortag
- etwas trockenen Weißwein
- die übriggebliebene Hollandaise oder ein Eigelb
- Pfeffer, Salz, Muskat
- ein Stange Spargel geschält, in mundgerechte Stücke geschnittenen
- etwas Zitronen-Abrieb

Zutaten Frittatta

- frischen Spargel geschält und in mundgerechte Stücke geschnitten
- Kartoffeln in Scheiben geschnitten
- reichlich Spargelbutter vom Vortag
- ein paar Streifen roter Paprika machen sich auch gut
- 4 große Eier
- etwas Milch oder Sahne
- Pfeffer, Salz, Paprika, Muskat
- gehackte Petersilie oder Schnittlauch

Alles Spargel-Reste

Spargel-Suppe, legiert mit gerösteten salzigen Pistazienkernen

- Die Spargelstücke in der Rest-Sud garen, bis sie glasig sind. Herausheben und warmstellen,
- evtl. mit etwas Weißwein auffüllen und erhitzen,
- von der Flamme ziehen.
- 3 bis 4 Esslöffel von der Sud abnehmen.
- Die restliche Hollandaise oder das Eigelb einrühren.
- In die Suppe geben, gut durchrühren.
- Die warmen Spargelstücke dazu.
- Nochmals kurz erhitzen.
- Nicht aufkochen, mit Pfeffer, Muskat und falls nötig mit Salz würzen.
- Zitronenabrieb und die gerösteten, salzigen Pistazienkerne darübergeben

Frittata mit Spargel, Kartoffeln und etwas rotem Paprika*

- Den vorbereiteten Spargel bei geringer Hitze in der Rest-Butter-Sauce vorgaren. Aus der Pfanne nehmen, wenn die Spargelstücke glasig werden. *Wenn der Spargel vom Vortag schon gegart ist, erübrigt sich dieser Schritt!*
- Die Kartoffel in Stücken geschnitten in der gleichen Pfanne braten. Warten bis die Kartoffeln leicht bräunen.
Dann auch die Paprika-Streifen kurz mit anbraten.
- Alles aus der Pfanne heben.
Dabei möglichst viel von der Butter in der Pfanne lassen.
- Mit den Spargelstücken mischen.
Mit Pfeffer, Salz, Paprika und Muskat würzen.
- Vier große Eier mit vier bis fünf Esslöffel Milch oder Sahne kräftig aufschlagen (Omlette-Rythm.).
- Falls nötig etwas Olivenöl zusätzlich in die Pfanne geben.
Etwa ein Drittel der Eiermilch in die heiße Pfanne geben, Temperatur runterschalten, kurz stocken lassen.
- Den Rest der Eiermilch mit dem Spargel und den Kartoffeln schnell und gut vermischen.
Ebenfalls in die Pfanne geben und gleichmäßig verteilen.
- Auf kleiner Flamme garen, bis die Masse stockt.
Nicht anbrennen lassen!
- Mit Hilfe eines Tellers wenden und noch ein paar Minuten garen, dann nochmal wenden und mit frisch gehackter Petersilie oder Schnittlauch bestreuen.
- Heiß servieren.
- Mit Pfeffer und Salz am Tisch nachwürzen.
- Salat dazu fertig.

[Zurück zum Blog:
opaskitchen.blog](#)



Text und Bild: © Reiner Rosenwald
www.opaskitchen.blog
reiner.rosenwald@gmail.com