

Das perfekte Bio-Dinner



Spargel auf Frittata
an Rote-Bete-Salsa

basic

Bio-Genuss für alle

Der frische Bio-Supermarkt.

Spargel auf Frittata an Rote-Bete-Salsa

Zutaten für 4 Personen

1 kg weißer Spargel – wie gewohnt kochen.

Frittata:

- 250 g Mangold
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Frühlingzwiebeln
- 3 EL **basic** Olivenöl
- 2 EL Pinienkerne
- 4 **basic** Eier
- 50 g geriebener Parmesan
- basic** Meersalz, Muskat, Pfeffer, Paprika edelsüß

Rote-Bete-Salsa:

- 2 Rote Beten (vorgekocht)
- 1 Birne (weich)
- 1 Zwiebel
- 1 EL weiße Balsamico-Creme
- ½ TL Zitronensaft
- ½ TL Senf
- 1 EL **basic** Bratöl
- 1 TL frisch geriebener Meerrettich
- 1 EL Schmant
- basic** Meersalz, Pfeffer, Koriander, Piment

Pro Portion: ca. 325 kcal, 20 g Eiweiß, 19 g Fett, 17 g Kohlenhydrate. Viel Vitamin A und E stärken das Immunsystem, reichlich Calcium sorgt für stabile Knochen, Kalium reguliert den Flüssigkeitshaushalt, und Eisen sorgt für Fitness auf der ganzen Linie.

basic wünscht guten Appetit!

www.basicbio.de

Zubereitung Frittata

- Mangold waschen, abtropfen lassen, putzen, harten Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingzwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Frühlingzwiebeln, Pinienkerne und Mangold ca. 5 Minuten darin anbraten.
- Eier mit dem Parmesan in einer großen Schüssel verquirlen und mit Salz, Muskat, Pfeffer und Paprika würzen. Gemüse aus der Pfanne nehmen und unter die Eier rühren.
- 1 EL Olivenöl in der Pfanne erwärmen und die Eier-Gemüse-Mischung darin bei **schwacher Hitze** ca. 15 Minuten braten (stocken lassen). Die Frittata aus der Pfanne auf einen Topfdeckel oder flachen Teller stürzen und mit der ungebackenen Seite nach unten wieder in die Pfanne gleiten lassen. Noch einmal 5–10 Minuten sanft braten. Wie eine Torte in 8 Stücke teilen und lauwarm servieren.

Zubereitung Rote-Bete-Salsa

- Rote Beten und Birne waschen und sehr fein würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln – mit einer der beiden Roten Beten und mit der Birne vermengen.
- Die zweite Rote Bete mit Balsamico-Creme, Zitronensaft, Senf, Öl, Meerrettich pürieren. Schmant unterheben und mit Salz, Pfeffer, Koriander und Piment abschmecken. Pürierte Creme mit den Rote-Bete-, Birnen- und Zwiebelwürfeln vermengen.

basic

Bio-Genuss für alle

Der frische Bio-Supermarkt.