



Spargel - Frittata

Den Spargel abbrausen und das untere Drittel schälen, die Enden abschneiden und den Spargel in ca. 2cm große Stücke teilen.

Chili abbrausen und hacken (wer es nicht so scharf mag, sollte sie vorher entkernen).

Den Spargel und die Chilischoten in einer Pfanne mit dem Kokosfett ca. 10 Min. dünsten, dabei häufig umrühren.

Basilikum leicht abbrausen, die Blättchen von den Zweigen zupfen und in feine Streifen schneiden.

Die Eier in einer Schüssel verquirlen und mit dem Basilikum und dem Parmesan vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und über den Spargel gießen. Zugedeckt ca. 12 Min. bei schwacher Hitze stocken lassen. Frittata in Stücke schneiden und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Arbeitszeit: ca. 40 Min.

Zutaten für 4 Portionen:

1 kg	Spargel, grüner
1	Chilischote(n), rote
1/2 EL	Kokosfett, ungehärtet (kein Ceres!)
1 Bund	Basilikum
5	Ei(er)
50 g	Parmesan
	Salz
	Pfeffer
etwas	Schnittlauch