Spargel-Omelett

Das Rezept für ein Spargel-Omelett schmeckt wunderbar. Das Gericht ist eine willkommene Abwechslung zur Spargelsaison.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

Nach Belieben	Grüner Spargel (3-6 Stück)
1 Prise	Zucker
1 Prise	Salz
4 Stk.	Frühlingszwiebeln
1 Stk.	Knoblauchzehe
2 EL	Butter
5 Stk.	Eier
2 EL	Créme frâiche
	Salz und Pfeffer
1 EL	Parmesan gerieben
Nach Belieben	frische Kräuter (z.b.Dill, Petersilie, Schnittlauch)

Zubereitung

1. Für das **Spargel-Omelett** heize zuerst den Backofen auf 200 °C Heißluft vor. Schäle das untere Ende vom grünen Spargel und koche die Stangen in gesalzenem Wasser mit einer Prise Zucker etwa 10 Minuten, bis sie bissfest sind. Wasche und schneide die Frühlingszwiebeln in Ringe. Hacke den Knoblauch fein und schwitze ihn zusammen mit den Frühlingszwiebeln in heißer Butter für 1-2 Minuten in einer Pfanne an.

2. Verquirle die Eier mit der Créme frâiche und würze sie mit Salz und Pfeffer. Gieße die Eiermischung über die Frühlingszwiebeln und lege die Spargelstangen hinein. Bestreue alles mit Parmesan und backe das Omelett im vorgeheizten Ofen für 10-15 Minuten, bis es goldgelb ist.

Unsere Empfehlung
Bratpfanne 32 cm, mit kratzfester Titanium antihaft-Beschichtung

hier bestellen



Tipp

Vor dem Servieren, das Spargel-Omelett mit frischen Kräutern deiner Wahl bestreuen. Dazu ein frisches Vollkornbrot oder Baguette reichen.