Spargel Tomaten Omelett

Das Spargel Tomaten Omelett ist ein einfaches und schnelles Rezept. Der wunderbare Snack schmeckt immer wieder köstlich.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

500 g	Spargel grün
200 g	Cocktailtomaten
50 g	Parmesan
1 Stk.	Knoblauchzehe
6 EL	Rapsöl
6 Stk.	Eier
	Salz
	Pfeffer (aus der Mühle)

Zubereitung

1. Für das **Spargel Tomaten Omelett** den Spargel waschen und die holzigen Enden mit einem Messer entfernen. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Den Parmesankäse reiben und die Knoblauchzehe schälen und fein zerhacken.

2. Zwei Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel von allen Seiten 4-5 Minuten anbraten, Tomaten und Knoblauch dazu geben und kurz anbraten. Danach aus der Bratpfanne nehmen.

3. Die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und den geriebenen Parmesan unterrühren.

4. Das Öl erhitzen, die Hälfte vom Gemüse hinzugeben und die Hälfte der Ei-Masse über das Gemüse gießen. Bei geringer Hitze zugedeckt etwa 6-7 Minuten stocken lassen.

5. Das zweite Omelett auf gleiche Weise zubereiten.

Tipp