

Frühlingsrezept

Haupt-
speisen

Kikeriki-Omelette

Zutaten für 2 Portionen

4 Stangen Spargel (grün)

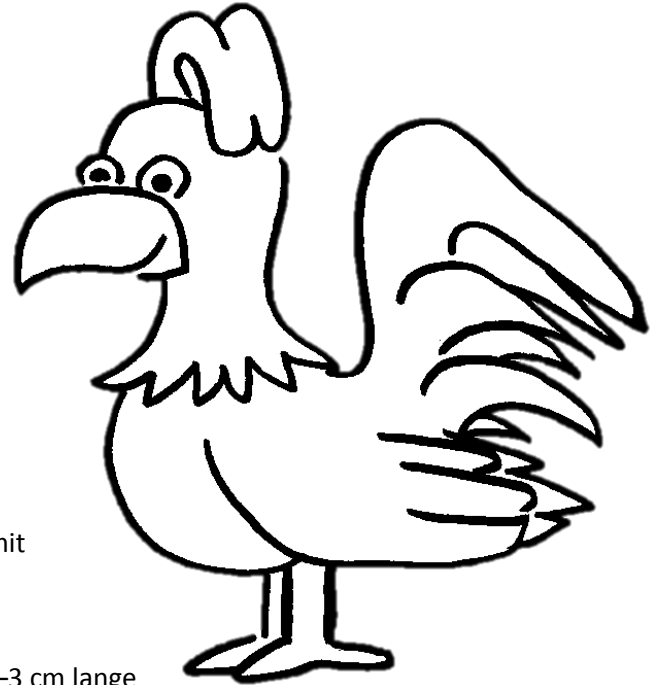
etwas Wasser

2 Eier

3 EL Milch

1 TL Rapsöl

frische Petersilie zum Garnieren



Zubereitung

- 1 Spargel waschen, bei Bedarf putzen und in einem Topf mit wenig Wasser etwa 5 Minuten gar dünsten.
- 2 Spargelstangen herausheben, abtropfen lassen und in 2–3 cm lange Stücke schneiden.
- 3 Eier in einer Schüssel aufschlagen, die Milch dazu gießen, alles locker verquirlen und die Spargelstücke hinzugeben.
- 4 Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Die Masse in die Pfanne geben und das Omelette von beiden Seiten gut durchbraten.
- 5 Petersilie waschen, grob hacken und das fertige Spargelomelette damit bestreuen.

