LIEBLINGSREZEPT

Bauern-Omelett mit grünem Spargel

Zutaten

- ☐ 250 g Kartoffeln, fk
- ☐ 250 g grüner Spargel
- ☐ 200 g Cherry-Tomaten
- ☐ 6 Eier
- ☐ 4 EL Sahne
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer, frisch gemahlen
- ☐ Muskatnuss, frisch gerieben
- ☐ 2 EL Olivenöl
- ☐ 30 g Butter
- ☐ 30 g Parmesan, frisch gerieben
- ☐ 1 Handvoll frisch gehackte Kräuter (Petersilie o. Schnittlauch z.B.)

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln.

Spargel waschen, die Enden abschneiden und das untere Drittel schälen. Die unteren Hälften der Stangen schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren.

Eier und Sahne miteinander verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat herzhaft würzen.

Butter und 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kartoffel- und Spargelscheiben zugeben, salzen und 2-3 Minuten anbraten. Dann mit geschl. Deckel bei milder Hitze ca. 7-8 Minuten schmoren.

Die Eiersahne angießen und weitere 8-10 Minuten stocken lassen. (Eventuell in den letzten 4-5 Minuten mit geschl. Deckel.)

In der Zwischenzeit das restliche Öl in einer 2. Pfanne erhitzen, die restlichen Spargelhälften und die Tomaten zugeben. Alles kurz anbraten, leicht salzen, ca. 100 ml Wasser angießen und 7-8 Minuten mit geschl. Deckel bei kleiner bis mittlerer Hitze garen. In der letzten Minute den Parmesan über das Gemüse geben.

Das Omelett auf einen großen Teller gleiten lassen. Spargel und Tomaten auf einer Hälfte verteilen. Das Omelett mittig zusammenklappen, in 2 Portionsstücke teilen und mit frisch gehackten Kräutern servieren.

(Man kann Kartoffel- und Eiermischung auch jeweils teilen und bereitet das Omelett direkt in 2 Pfannen zu.)

Weitere Rezepte in unserem Kochbuch auf
bioladen.de/rezepte