

Omelett mit Spargel

Bio Kochbox KW 17



Omelett mit Spargel



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

4 Eier
250 g grüner Spargel
1-2 Lauchzwiebeln
Petersilie

Eigener Vorrat:

Salz, Pfeffer
1 EL Butter

Zubereitung:

Spargel waschen, die holzigen Enden abbrechen und in kleine Stücke schneiden. Lauchzwiebel waschen und in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Spargel 5 Minuten anbraten. Lauchzwiebel zugeben. Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.

In die Pfanne geben und bei niedriger Hitze stocken lassen. Petersilie waschen, trockenschütteln, etwas über das Omelette streuen und zusammenklappen.