

KARL MAYER Gesundheitszentrum

Rezept des Monats April 2024 Spargel-Omelette

Zutaten für 2 Portionen:

250 g grüner Spargel
6 Cherrytomaten
15 g Schnittlauch
6 Eier
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Den Spargel gründlich waschen und das untere Drittel schälen. Anschließend in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Die Tomaten ebenfalls waschen und halbieren. Den Schnittlauch waschen und fein in Röllchen schneiden.
2. Eier verquirlen und mit Pfeffer und Kräutersalz würzen.
3. Öl in eine Pfanne geben und den Spargel für 3 Minuten anbraten. Die Hälfte herausnehmen und die Hälfte der Tomaten zugeben. Anschließend die Hälfte der Eimasse zugeben. Wenn das Ei stockt, das Omelette falten und von beiden Seiten goldbraun backen. Das zweite Omelette genauso zubereiten.
4. Omelette mit Schnittlauch servieren. **Guten Appetit!**



Nährwerte pro Portion

Kalorien	ca. 370 kcal
Kohlenhydrate	ca. 9 g
Eiweiß	ca. 24 g
Fett	ca. 27 g
Dauer	ca. 30 Minuten