

# Feine Spargel-Omeletts

Spargel-Gerichte » Spargel & Eierteig

## Zutaten (4 Personen)

- » 500g Spargel (grün)
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Zwiebel(n)
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 150g Crème fraîche
- » 60g Kochschinken
- » 1/2 Topf Kerbel
- » 30g Butter/Margarine
- » 8 Ei(er)
- » Muskat

## Bewertung



### Beschaffung

guten Supermarkt



### Kosten

6-10€



### Zubereitungszeit

31-60min

## Zubereitung

1. Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel halbieren, in kochendem Salzwasser ca. 10min garen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken, mit Crème fraîche, Salz und Pfeffer verrühren. Schinken würfeln. Kerbel waschen, trockenschütteln und, bis auf etwas zum Garnieren, hacken.

2. 10g Fett in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. In eine Schüssel geben, mit 4EL kaltem Wasser, Eiern und Kerbel gut verschlagen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Spargel abtropfen lassen und warm stellen.

3. 10g Fett in der Pfanne erhitzen, Hälfte Eimasse hineingießen. Bei mittlerer Hitze ca. 5min stocken lassen. Herausnehmen. Aus übriger Eimasse in 10g Fett ein zweites Omelett backen. Omeletts sechsteln. Je zwei Spargelhälften auf das breite Ende eines Sechstels legen, Spitze überklappen und feststecken. Auf jedes Omelett einen Klecks Crème fraîche geben. Mit Schinken bestreuen und mit Kerbel garnieren.

Nährwerte: 400kcal/E22g/F32g/KH5g pro Portion

angelegt am: 27.03.2005

Rezept-Nr: 1717

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke