

Spargelomelett



Zutaten (für 2 Personen)

4 Eier
125 g grüner Spargel
150 g Tomaten
50 g Bergkäse - würzig
20 g Rucola
40 ml Schlagobers
Mineralwasser mit Kohlensäure
1-2 kleine Knoblauchzehen
Olivenöl
Salz & Pfeffer

Zubereitung

Die Enden vom Spargel entfernen, die Stangen in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und bei mittlerer Hitze in Olivenöl in einer großen Pfanne anbraten. Den Knoblauch fein hacken und gemeinsam mit dem Spargel ... erhitzen. Spargel und Knoblauch salzen und solange braten, bis der Spargel weich, aber noch knackig ist – immer wieder mal schwenken oder umrühren.

Die Tomaten würfeln und mit dem Saft zum Spargel geben. Den Rucola waschen, abtropfen lassen und den Bergkäse in feine Streifen schneiden.

Wenn die Flüssigkeit der Tomaten verdunstet ist, das Gemüse in eine Hälfte der Pfanne schieben.

Die Eier mit Schlagobers, etwas Mineralwasser, Salz und Pfeffer gut verrühren und über den Spargel und die Tomaten gießen. Sobald ein Teil der Eiermasse gestockt ist, die Hitze reduzieren, den Käse auf der "Gemüsehälfte" verteilen und die Pfanne mit einem Deckel zudecken.

Wenn die Eiermasse nur noch an der Oberfläche ein bisschen cremig ist, den Rucola darüber verteilen und das Omelett zusammenlegen. – Das funktioniert am einfachsten, wenn man die Hälfte ohne Gemüse mithilfe von zwei Pfannenwendern auf die Hälfte mit dem Gemüse hebt.

Wir wünschen gutes Gelingen! (red, derStandard.at, 15.5.2013)