

Rezept Spargelomelett

Zutaten:

700 g grüner Spargel (Bruttogewicht)

4 – 6 Eier

2 EL Schlagrahm oder Vollmilch

1 EL Olivenöl

2 EL Butter

1 EL Weizenmehl (Type 405)

frisch gemahlenes Meersalz, frisch gemahlener schwarzer oder weißer Pfeffer

Zubereitung:

Das Unterteil des Spargels um 1/3 kürzen und entsorgen.

Den Spargel waschen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und die halbe Länge des Spargels dünn abschälen.

Den Spargelrest in zwei Teile schneiden.

In einer Pfanne das Olivenöl mit der Butter erhitzen.

Den Spargel in die heiße Pfanne geben, salzen, pfeffern, mit Mehl bestäuben, goldgelb ausbacken auf Küchenpapier zum Abtropfen geben.

In einer Schüssel die Eier aufschlagen, würzen, die Sahne oder Milch zugeben und mit einer Gabel die Masse vorsichtig vermengen.

Butter und den Spargel in die Pfanne geben.

Das Fett in einer Pfanne erhitzen, die Eiermasse in die Pfanne gleiten lassen und bei milder Hitze stocken lassen.

Wenden und von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Zurück zu den Spargelrezepten

Zurück zu den Eierspeisenrezepten