Rezept

Amaranth-Omeletts

Ein Rezept von Amaranth-Omeletts, am 29.04.2024

Zutaten

500 g	grüner Spargel
150 g	Kirschtomaten
6 EL	Milch
	Salz
6 TL	Olivenöl
100 ml	Gemüsebrühe
4 EL	frisch gehobelter Parmesan
4	Frühlingszwiebeln
8	Eier (M)
50 g	Amarant-Pops
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 EL	Butter
100 g	Ricotta
1 Beet	Kresse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen schräg in ca. 3 cm breite Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und putzen, die weißen und hellgrünen Teile in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren.

2. Die Eier mit der Milch und den Amarant-Pops in einer Schüssel gut verquirlen. Die Mischung salzen und pfeffern.

3. In einer beschichteten Pfanne 1 TL Öl erhitzen. Ein Viertel der Eiermasse in die Pfanne geben und bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 2 Min. stocken lassen. Dann das Omelett wenden und noch 1-2 Min. auf der anderen Seite backen. Auf dieselbe Weise drei weitere Omeletts zubereiten. Fertige Omeletts auf einen Teller gleiten lassen und im Ofen bei 80° warm halten.

4. Inzwischen die Butter und das übrige Olivenöl in einer zweiten Pfanne erhitzen und die Hälfte der Frühlingszwiebeln und den Spargel darin ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Die Gemüsebrühe dazugießen und Spargel und Frühlingszwiebeln zugedeckt bei mittlerer Hitze weitere 5 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten dazugeben und kurz mitdünsten. Dann die übrigen Frühlingszwiebeln untermischen.

5. Die Omeletts auf vier vorgewärmten Tellern anrichten, die Spargel-Tomaten-Mischung in die Mitte geben. Ricotta in Flöckchen darauf verteilen, alles mit dem Parmesan bestreuen. Die Kresse vom Beet schneiden, zwei Drittel davon auf das Gemüse streuen. Die Omeletts zusammenklappen und mit der restlichen Kresse bestreut servieren.