

## Rezept

# Frühlingsomelett mit grünem Spargel

Ein Rezept von Frühlingsomelett mit grünem Spargel, am 28.06.2026

## Zutaten

½ Zwiebel	2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl	1 EL Aceto balsamico
1 Dose gekühlte Kokosmilch 60 - 70 % Kokosnussanteil; ohne Verdickungsmittel wie Guarkernmehl	Salz
½ Bund grüner Spargel	Pfeffer
50 ml Milch nach Belieben Kuhmilch oder Pflanzenmilch	3 Frühlingszwiebeln
weißer Rettich in Scheiben (nach Belieben)	3 Eier
	Butter zum Braten
	Petersilienblätter

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 670 kcal

## Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und grob zerkleinern. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, beides darin 1 - 2 Min. dünsten. Den Essig und stichfesten Teil der Kokosmilch aus dem oberen Teil der Dose (ca. ½ Dose) unterrühren. Dann offen 15 - 20 Min. köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist. Die Zwiebelcreme salzen und pfeffern, nach Belieben grob pürieren und beiseitestellen.
2. Inzwischen den Backofen auf 180° vorheizen. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Den grünen Teil abschneiden und anderweitig verwenden, den weißen Teil längs halbieren. Spargel waschen und die Enden abschneiden, die Stangen im unteren Drittel schälen. Mit den Frühlingszwiebeln auf ein Backblech legen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Im Backofen (Mitte) in ca. 20 Min. weich garen.
3. Eier und Milch in einer Schüssel verquirlen und leicht salzen. In einer kleinen Pfanne etwas Butter zerlassen, die Eirmischung darin bei mittlerer Hitze braten, bis die Oberseite fest und die Unterseite leicht braun sind. Das Omelett wenden und die zweite Seite leicht braun werden lassen. Das Omelett halbieren und die Hälften auf zwei Tellern anrichten.
4. Zwiebelcreme auf den Omeletthälften verstreichen und das Gemüse darauf verteilen. Nach Belieben mit Petersilienblätter und Rettichscheiben garnieren.