

Rezept

Spargel-Schinken-Omelett

Ein Rezept von Spargel-Schinken-Omelett, am 04.10.2023

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 150 g grüner Spargel | 1 kleine rote Zwiebel |
| 1 EL Olivenöl | 40 g rohe Schinkenwürfel (aus dem Kühlregal) |
| Salz | Pfeffer |
| 2 Eier (L) | 3 EL Sahne |
| 1 EL geriebener italienischer Hartkäse (z. B. Pecorino oder Parmesan) | 2 getrocknete Tomaten (in Öl; aus dem Glas) |
| | 1 Stiel Basilikum |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 585 kcal, 48 g F, 31 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Die Stangen schräg in ca. ½ cm dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Spalten schneiden.
2. Das Öl in einer beschichteten Pfanne (16 cm Ø) erhitzen. Spargel und Zwiebeln darin bei mittlerer bis starker Hitze unter Wenden ca. 3 Min. anbraten. Die Schinkenwürfel dazugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Inzwischen die Eier mit der Sahne und dem Käse verquirlen, über dem Spargel verteilen und zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 8 Min. stocken lassen.
4. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Das Omelett auf einem Teller anrichten, mit Tomaten und Basilikum bestreuen und sofort servieren. Dazu schmeckt ein Tomaten-Rucola-Salat.