

Spargelomelette



6

1

Nährwertangaben pro Portion:

Kalorien 258 kcal

- Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für 2 Personen

200 g	grüner Spargel
1 EL	Pinienkerne
1 EL	Rapsöl
4	Eier
50 ml	Milch (1,5 % Fett)
Je 1 Prise	Jodsalz, Pfeffer
1-2 EL	Parmesanspäne

Zubereitung

- Grünen Spargel waschen, die Enden abschneiden und eventuell das untere Drittel dünn abschälen.
- Pinienkerne ohne Fett kurz anrösten und auf einem Teller beiseite stellen.
- Dann das Öl in der Pfanne erhitzen und den Spargel bei mittlerer Hitze 5 bis 10 Minuten leicht anbraten.
- In der Zwischenzeit Eier und Milch kräftig verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiermischung über den Spargel geben und bei geringer Hitze stocken lassen.
- Kurz vor Garende mit Parmesanspänen und Pinienkernen bestreuen. Dazu schmecken Vollkornbrötchen.

TIPP: Je nach Pfannengröße können die Gerichte auf einmal oder in zwei Portionen zubereitet werden.