



Reinhard-Karl  
ÜBLACKER  
Food-Consultant

## Spargel Omelette

### Zutaten für 1 Portion:

250g Spargel  
Petersilie frisch  
3 Eier  
1 EL kaltes Wasser  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
Raps-Kernöl

### Zubereitung:

- Spargel dünn schälen und das holzige Ende abschneiden.
- Je nach Dicke 15-20 Minuten dämpfen.
- Inzwischen Petersilie abbrausen, abtropfen lassen und fein hacken.
- Die Eier trennen und die Eidotter mit 1 EL Wasser schaumig schlagen.
- Den Großteil der Petersilie dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Das Eiweiß steif schlagen und unterheben.
- 1 EL Raps-Kernöl in einer kleinen Pfanne leicht erhitzen, die Eimasse eingießen und das Omelette ausbacken.
- Dabei die Pfanne mehrmals rücken, damit das Omelette nicht anbakt, und bei geschlossenem Deckel 4-5 Minuten backen, bis die Masse an der Oberfläche gestockt ist.
- Das Omelette mit abgetropftem Spargel belegen und mit etwas Petersilie bestreut servieren.