Spargelomelette

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g grüner Spargel
- 80 g Mini-Tomaten
- 30 g geriebener Parmesan
- ½ rote Zwiebel
- 4 Eier
- Pfeffer
- Salz

Arbeitszeit:	ca. 10 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 10 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 20 Minuten

Zubereitung:

1. Wasche den Spargel und schneide ihn in mundgerechte Stücke. Dünste ihn für ca. 5 Minuten in einer Pfanne mit etwas Öl an.

2. Halbiere die Tomaten und schneide die Zwiebel in Ringe.

3. Verrühre die Eier mit dem Parmesan und würze sie mit Salz und Pfeffer.

4. Gieße die Eiermischung in die Pfanne.

5. Verteile die Tomaten, den Spargel und die Zwiebeln auf der Eiermasse.

6. Decke die Pfanne mit einem Deckel ab und lasse das Ei bei mittlerer Hitze stocken. Fertig ist dein Spargelomelett.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem Shop.