

Omelette mit Kartoffeln und grünem Spargel (4 Portionen)

Zutaten:

6 Eier
100 ml Milch oder Obers
2 Messerspitzen Muskatnuss
30 g Butter oder Pflanzenöl
2 Stück Jungzwiebeln
300 g Kartoffeln gegart und geschält
160 g grüner Spargel
40 g getrocknete Tomaten
20 g geriebener Parmesan
Salz

Zubereitung:

Zwiebel klein schneiden und in Öl anschwitzen. Grünen Spargel waschen bzw. dicke Stangen auch schälen, in kleine Stücke schneiden und mitrösten, ebenso die kleingeschnittenen getrockneten Tomaten. Anschließend die bereits gekochten und in kleine Stücke geschnittenen Kartoffeln beimengen und kurz mitrösten. Zum Schluss die mit Milch bzw. Obers verquirlten Eier darüber gießen und auf dem Herd stocken lassen, geriebenen Parmesan darüberstreuen und salzen. Alternativ bei 150°C im Backrohr 15 Minuten garen.

Serviervorschlag: Mit Blattsalat und geschmorten Kirschtomaten servieren!