



# OMELETT MIT SPARGEL

## Zutaten für 2 Personen

4 Eier  
50 g Sahne  
50 g Milch  
Salz, Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss  
150 g weißer Spargel  
150 g grüner Spargel  
300 g geriebener Parmesan  
Frische Kräuter, verlesen, gewaschen,  
getrocknet, kleingeschnitten

## So geht's:

- 1) Beide Spargel schälen und dann bissfest garen.
  - 2) Eier in einer Schüssel aufschlagen, Sahne, Milch, etwas frisch geriebene Muskatnuss, Salz, Pfeffer und Parmesan dazugeben und gut verrühren.
  - 3) Spargel halbieren und dann nochmals in der Länge halbieren.
  - 4) Eine große ofenfeste Pfanne mit etwas Öl ausstreichen und die Eimasse hineingeben. Den Spargel obenauf legen.
  - 5) In den vorgeheizten Backofen (200° C Ober-/Unterhitze) auf mittlerer Schiene ca. 25 Min. backen, bis die Eiergestockt und die Oberfläche leicht gebräunt ist.
  - 6) Omelett aus dem Ofen nehmen, mit den frischen Kräutern bestreuen und zu Tisch geben.
- Kann man pur essen oder mit Salzkartoffeln und Feldsalat reichen.

