

Gefülltes Omelett mit grünem Spargel, Pesto und Radieschen

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Portion

2 Eier
1 Esslöffel Parmesan
1 Frühlingszwiebel
5 Stangen grüner Spargel
5 Radieschen
3 Esslöffel Pesto
Salz, Pfeffer
1 Esslöffel Rapsöl

Ein Omelett im frühlingshaften Gewand: Dieses Gericht war schon oft meine erste Wahl nach Feierabend. Es ist fix zubereitet und schmeckt so wunderbar frisch und leicht, dass ich es immer wieder essen könnte.

Du kannst die Füllung natürlich ganz nach deinem Geschmack variieren. Ich mag es am liebsten bunt gefüllt mit grünem Spargel, knackigen Radieschen, Frühlingszwiebeln und einer ordentlichen Portion Pesto. Mmmh ... So kann jeder Arbeitstag enden.

- 1 -

Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Spargel

mit 5 EL Wasser in einen Topf geben und 2 Minuten dünsten.

- 2 -

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Parmesan reiben. Eier kräftig verquirlen, bis eine leicht schaumige Eimasse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2/3 der Frühlingszwiebel und Parmesan unterrühren.

- 3 -

1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Eimasse in die Pfanne geben. Pfanne schwenken, um die Eimasse zu verteilen. Omelett ca. 2 Minuten braten.

- 4 -

Omelett auf einen Teller legen und mit Spargel und Radieschen füllen. Pesto darüber geben und mit den restlichen Frühlingszwiebeln bestreuen.