

Spargel-Omelett mit Pesto und Radieschen

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Omelett

5 Radieschen
5 Stangen grüner Spargel
5 Esslöffel Salzwasser
1 Frühlingszwiebel
20 g Parmesan oder vegetarischer Hartkäse
2 Eier
1 Esslöffel Rapsöl
3 Esslöffel Pesto
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Beschichtete Edelstahl-Pfanne

Bei Omelett denkst du eher an deftig und gutbürgerlich? Nicht bei diesem Exemplar namens **Spargel-Omelett**: Gefüllt mit **grünem Spargel** und **knackigen Radieschen** zaubert dir die Eierspeise eine Portion Frühling auf den Teller.

Aber nicht nur deshalb ist Omelett mit Spargel meine erste Wahl **zum Feierabend**. Es ist auch noch fix zubereitet und lässt sich sogar am nächsten Tag noch wunderbar zum Lunch verspeisen. Mein Tipp: Mach's dir leicht und greif zur richtigen Pfanne, damit es dir auch

wirklich den Feierabend versüßt. Mit einer **Teflon-beschichtete Pfanne** pappt das Omelett nicht an und du wendest es wie ein Profi!

- 1 -

Für das **Spargel-Omelett** Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Unteres Ende vom grünen Spargel putzen und ggf. trockene Enden abbrechen. Spargel in einem Topf mit Salzwasser ca. 2 Minuten dünsten.

- 2 -

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

- 3 -

Rapsöl in einer **beschichtete Pfanne** erhitzen. Eimasse in die Pfanne geben und Pfanne schwenken, damit sich die Eimasse gleichmäßig verteilt. Omelett ca. 2 Minuten von jeder Seite braten.

- 4 -

Omelett auf einen Teller legen und mit Pesto bestreichen. Mit Spargel und Radieschen füllen sowie mit restlichen Frühlingszwiebeln bestreut servieren.