

REZEPT

Omelett mit grünem Spargel, Tomaten und Meerrettich

Zutaten

200 g grüner Spargel
10 Eier
2 Prisen Salz
1 Prise Pfeffer, gemahlen
2 rote Zwiebel
100 g Cherrytomaten
½ Bund Petersilie
40 g Parmesan, gehobelt
Öl zum Braten
[Schamel Meerrettich Scharfwürzig](#)

Zubereitung

Cherrytomaten und Spargel waschen und beliebig schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocknen, zupfen und grob schneiden.

Den Backofen auf 150 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Eier aufschlagen und mit einem Schneebesen verrühren. Die Eimasse mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

Spargel in eine Pfanne mit Öl geben und anbraten. Wenn der Spargel glasig ist, Zwiebeln und Tomaten zufügen und kurz durchschwenken. Nun die Eimasse in die Pfanne geben. Die Temperatur reduzieren, damit das Ei nicht anbrennt. Sobald das Omelett stockt für ca. 10 Minuten auf oberster Schiene in den Ofen geben.

Das Omelette servieren und mit Schamel Meerrettich Scharfwürzig verfeinern.

Weitere leckere Rezeptideen mit Meerrettich finden Sie auf [schamel.de](https://www.schamel.de)
