

Zutaten für 2 Portionen

200 g Kartoffeln

150 g grüner Spargel

1 Zwiebel

50 g Kochschinken

3 Eier

1 Prise Salz

2 Stiele Petersilie

1 EL Rapsöl

Pfeffer

ggf. mit Cherry-Tomaten garnieren



Mai

Spargel-Schinken-Omelett

Zubereitung

1. Kartoffeln gut waschen. In kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen, abgießen und abkühlen lassen. Während die Kartoffeln kochen, den Spargel schälen, die unteren holzigen Enden abschneiden. Spargel in Salzwasser ca. 5 Minuten garen, aus dem Wasser heben, gut abtropfen und abkühlen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Spargel, Kartoffeln und Kochschinken klein schneiden.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Eier in einer Schüssel aufschlagen und mit der gehackten Petersilie verquirlen.
4. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze 1 – 2 Minuten glasig andünsten. Die Kartoffeln dazugeben und 2 Minuten weiterbraten sowie Spargel dazugeben und 1 Minute braten.
5. Den Schinken zugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Eier in die Pfanne geben und zugedeckt bei kleiner Hitze 5 – 6 Minuten stocken lassen. Aus der Pfanne stürzen und sofort servieren.

Guten Appetit!

Veggie-Tipp:

Als vegetarische Variante eignet sich statt Kochschinken Spinat.

Gut & Gesund:

Das Omelett ist reich an Biotin – für schöne Haut, kräftiges Haar und feste Nägel sowie reich an Kalium was den Wasserhaushalt, die Nervenreizleitung und die Muskelkontraktion reguliert.