



SPARGEL-SOUFFLÉ-OMELETTE

30 MIN.
AKTIV

30 MIN.
GESAMT

217 KCAL
PRO PERSON

① vegetarisch, ohne Gluten | Fett: 17 g, Kohlenhydrate: 1 g, Eiweiss: 15 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Eiermischung

6	frische Eigelbe
2 EL	Rahm
¼ TL	Muskat
¼ TL	Salz
wenig	Pfeffer
6	frische Eiweisse
1 Prise	Salz

Omelette

1 EL	Olivenöl
150 g	grüne Spargeln, mit dem Sparschäler längs in dünne Streifen abgeschält
50 g	Parmesan, fein gerieben
2 EL	Basilikum, fein geschnitten

UND SO WIRDS GEMACHT

Eiermischung

Eigelbe und Rahm gut verrühren, würzen. Eiweisse mit dem Salz steif schlagen, sorgfältig unter die Eigelbmasse ziehen.

Omelette

Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Die Hälfte der Spargeln in die Pfanne geben, ca. 1 Min. braten. Die Hälfte der Eimasse über die Spargeln giessen. Omelette zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. backen. Die Hälfte des Käses und des Basilikums darauf geben, in der Mitte falten. Mit den restlichen Zutaten den Vorgang wiederholen.

GUT ZU WISSEN



Das Rezept findest du hier wieder:

fooby.ch/de/rezepte/19275/