

Grüner Spargel im Omelettmantel

Zutaten für 2 Portionen

250 g grüner Spargel
1 kleine Zwiebel
3 Eier
3 EL Kerbel, gehackt
Salz|Pfeffer, frisch gemahlen
Muskatnuss, frisch gerieben
1 TL Butter oder Margarine
1 große Scheibe gekochter Schinken
50 g Crème fraîche
8 Holzspießchen

Spargel abspülen und die holzigen Enden abschneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Eier und 1 Esslöffel Wasser mit einem Schneebesen gut verrühren. Zwiebel und Kerbel unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

1 Teelöffel Fett in einer kleinen Pfanne (Ø 20 cm) zum Schmelzen bringen. Die Hälfte der Eiermasse darin bei mittlerer Hitze etwa 5 bis 6 Min. stocken lassen. Das Omelett auf einen Teller legen und warm halten. Aus der restlichen Eiermasse ein zweites Omelett backen.

In der Zwischenzeit die Spargelstangen in knapp ½ l Salzwasser zugedeckt 10 Min. dünsten. Anschließend gut abtropfen lassen und halbieren. Den Schinken fein würfeln. Omeletts aus der Pfanne nehmen und in je vier Tortenstücke schneiden. Jeweils 2 bis 3 Spargelstangen auf ein Stück legen.

Das Omelett zuklappen und mit einem Holzspieß feststecken. Einen Klecks Crème fraîche auf jedes Omelett setzen und ein paar Schinkenwürfel darüberstreuen.

Leseprobe aus:



KÖSTLICH ESSEN BEI HISTAMIN-INTOLERANZ

Thilo Schleip, Isabella Kedzierski
Trias Verlag
ISBN: 978-3830433187
159 Seiten, 17,95 EUR



Die Rezeptvorschläge sind geeignet zur Verwendung bei Histamin-Intoleranz. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Trias Verlags, MVS Medizinverlage Stuttgart GmbH & Co. KG. Jede Verwertung außerhalb des Urheberrechts ist verboten. Keine Haftung.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter:

http://www.laktonova.de/deutsch/info_service/rezepte/gruener_spargel_im_omelettmantel_bei_histaminintoleranz.