












Bärlauchomelett mit Spargel

Zutaten für 4 Personen:

-  Blättchen von 1 Bund Petersilie
-  30 g Bärlauch
-  20 g Ricotta
-  8 Eier
-  50 g Sahne
-  Salz
-  2 Prisen frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
-  500 g Wasser
-  500 g weißer oder grüner Spargel
-  2 Prisen Zucker
-  4 EL Rapsöl

Zubereitung:

Petersilie und Bärlauch waschen, trocknen und zerkleinern.

Ricotta, Eier, Sahne, 1 TL Salz sowie Pfeffer kräftig vermischen und die

Petersilie und den Bärlauch dazu geben.

Spargel schälen, entweder dünsten oder in einer Pfanne mit etwas Öl braten.

Mit dem Zucker und Salz würzen.

In der Pfanne das Öl erhitzen und je Omelett 1/4 der Masse hineingeben. Bei

milder Hitze etwa 10 Min. stocken lassen. Je 1/4 der Spargelstangen

auf ein Omelett geben und zusammenklappen.