



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Kräuteromelett mit Spargel in Radieschenvinaigrette

- 1 TL Honig
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- GEFRO Salatwürze
- 800 g weißer Spargel
- Zucker
- 1 Bund Radieschen
- 3 EL Obstessig
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 12 g Eier
- 6 EL Schlagsahne
- 2 EL glatte Petersilie, fein gehackt
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Kräuteromelett mit Spargel in Radieschenvinaigrette

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

49,5 g Fett 7,5 g Kohlenhydrate 25,7 g Eiweiß 2,5 g Ballaststoffe
575 kcal Brennwert

1 Spargel vorbereiten:

800 g weißen Spargel schälen, die holzigen Enden entfernen und die Stangen schräg in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden.

In kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker bissfest garen.

Abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Radieschenvinaigrette anrühren:

1 Bund Radieschen putzen und vierteln.

3 EL Obstessig mit 1 TL Honig, 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl und 3 EL Wasser verrühren.

Mit GEFRO Salatwürze abschmecken.

Radieschen und 1 EL fein geschnittenen Schnittlauch ins Dressing geben.

3 Eiermischung vorbereiten:

Je 6 Eier mit 3 EL Sahne und 1 EL Petersilie verquirlen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Omelettes braten:

In zwei großen Pfannen jeweils 2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen.

Die Hälfte der Spargelstücke hineingeben und kurz anbraten.

Die Eimischungen in die Pfannen gießen und bei mittlerer Temperatur mit Deckel ca. 6 Min. stocken lassen.

Die übrigen Spargelstücke auf den Omelettes verteilen, die Omelettes zusammenklappen und zugedeckt weitere 6 Min. stocken lassen.

5 Anrichten & Servieren:

Die Omelettes auf Platten anrichten und mit der frischen Radieschenvinaigrette servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für extra fluffige Omelettes die Eirmischung vor dem Braten kurz mit dem Schneebesen ordentlich aufschlagen - so kommt mehr Luft hinein.

Variante: Statt Petersilie schmeckt auch eine Mischung aus Schnittlauch und Kerbel wunderbar im Kräuteromelett.