

## **Spargelomelette**

### **Zutaten für 1 Portion**

- 200g weißer oder grüner Spargel
- 1 ganzes Ei
- 2 Eiweiß
- etwas frischen Schnittlauch
- etwas Milch 0,1%-0,3% Fett
- Salz, Pfeffer, Muskat gemahlen, evtl. Knoblauch

Den Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden, in mundgerechte Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Den Spargel abgießen und in eine ofenfeste Form geben. Ei und Eiweiß mit Salz, Pfeffer, Muskat und Milch verquirlen. Schnittlauch waschen, in dünne Streifen schneiden und unter die Eimischung heben.

Die Eimischung über den Spargel gießen und im Ofen bei 180 C°(Ober-/Unterhitze) ca. 30 - 40 Minuten backen.

Dazu passt frischer Eisbergsalat mit Radieschenscheiben.

*Guten Appetit!*