

Omelett mit grünem Spargel und Kirschtomaten

Für 4 Portionen

500 g grüner Spargel	200 g Kirschtomaten	7 Eier
6 EL Olivenöl	1 Knoblauchzehe	100 ml Sahne
80 g Parmesan	2 EL Petersilie	Salz, Pfeffer

Das holzige Ende der Spargelstangen abschneiden. Die Stangen dann in zirka zwei Zentimeter große Stücke schneiden.

In einer Pfanne drei Esslöffel Olivenöl erhitzen und darin die Spargelstücke bei mäßiger Hitze für drei Minuten anschwitzen.

Statt Olivenöl können Sie auch Butterschmalz, Raps- oder Sonnenblumenöl verwenden.

Anschließend den gewürfelten Knoblauch zugeben, zwei Minuten dünsten. Dann die halbierten Kirschtomaten eine Minute lang mitbraten. Das angebratene Gemüse aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

In der gleichen Pfanne nun das restliche Öl erwärmen. Jetzt die Eier aufschlagen, mit der Sahne vermengen und gut verquirlen. Danach den Parmesan unterziehen und die frisch gehackte Petersilie dazugeben. Gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Eimasse in die Pfanne geben.

Den Spargel mit den Tomaten darauf verteilen und mit einem Deckel abgedeckt zirka fünf bis zehn Minuten bei mittlerer Hitze stocken lassen.

Die Menge passt in eine 28 Zentimeter große Pfanne. Je nach Pfannengröße sollte dieser Vorgang in zwei Pfannen oder nacheinander durchgeführt werden. Hier dann das erste Omelett im Backofen bei 60 Grad warmhalten.

Mit der restlichen Petersilie bestreuen und servieren.

Jörg Ilzhöfer am 17. August 2026