

# Spargel Tomaten Omelett

Das perfekte Frühstücksei für die Spargelsaison

**In diesem Rezept zeigen wir Euch ein schnelles Omelett mit grünem Spargel und Rispentomaten. Ihr könnt natürlich auch weißen Spargel dafür verwenden. Wir fanden der grüne Spargel sorgt auf dem Gelb des Omeletts in Kombination mit den roten Tomaten für eine wunderschöne Optik. Zudem geht es mit grün schneller, da Ihr den grünen Spargel nicht schälen müsst.**

## Zutaten

- 6 Stangen grüner Spargel
- 3 Eier
- 1 Rispentomatenzweig
- Kresse
- Salz
- Pfeffer

## Zubereitung

- Zunächst die Enden der Spargelstangen abschneiden.
- Die Tomaten abwaschen und zusammen mit den Spargelstangen in einer Pfanne anbraten. Die Tomaten dabei mit einer Küchennadel einstechen.
- Die Eier aufschlagen und mit ein wenig Milch in einer Schale verquirlen dann in eine Pfanne geben und das Omelett backen. Wir haben ein gusseisernes Pfännchen benutzt in dem man das Ganze direkt servieren kann.
- Wenn das Omelett leicht fest wird die Spargelstangen und den Tomatenzweig darauf platzieren und backen bis das Omelett durch ist.
- Das Omelett mit Salz und Pfeffer würzen und mit ein wenig Kresse bestreuen, dann direkt servieren



---

Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/spargel-tomaten-omelett/>