

Kochen mit Klaus

Spargel-Omelette-Auflauf

Zutaten: (Für 4 Personen)

- 300 g grünen & 500 g weißen Spargel, 100 g Kochschinken, Salz,
- Zucker, Zitronensaft, 40 g geriebener Parmesan, 2 EL 8 Kräuter,
- 6 Eier Größe L, 200 g Crème fraîche, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

1. Weißen Spargel ganz, grünen im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Stangen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Dickere Stücke halbieren. Spitzen beiseite legen. Schinken klein schneiden.



2. Spargelstücke mit Salz, Zitronensaft u. Zucker bestreut im Dampfgarer oder im Topf ca. 10 Min. garen. Spitzen zugeben u. noch 5 Min. abgedeckt ziehen lassen. Eine Auflaufform mit Butter bepinseln, Spargel u. Schinken darin verteilen.



3. Eier, Crème fraîche, Parmesan u. Kräutern verrühren. Mit Salz, Pfeffer u. Muskat kräftig würzen. Eiersauce über dem Spargel verteilen u. das Omelette im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 45 Min. backen.



Tipps des Chaoten: *Dazu Salzkartoffeln reichen!*

