1A+1B

Schaumomelett mit Spargeln und Tomaten

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Olivenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und gut heiß werden lassen. Den grünen Spargel ca. 3-4 Minuten anbraten und in der letzten Minute die Tomaten mitbraten. Etwas Pfeffer und Salz hinzufügen. Die Pfanne von der Hitzequelle nehmen und in der Zwischenzeit die Eier trennen. Sicherstellen, dass kein Eigelb beim Eiweiß landet. Das Eiweiß mit einem Mixer so steif wie möglich aufschlagen und die Eigelbe auch kurz schaumig aufschlagen. Etwas von dem Eiweiß zu den Eigelben hinzufügen und vorsichtig unterheben. Dann den Rest des steif geschlagenen Eiweißes hinzufügen und ebenfalls vorsichtig unterheben. Die Pfanne mit dem Spargel und den Tomaten wieder auf die Hitzequelle stellen. Die Eimischung vorsichtig in die Pfanne gleiten lassen und ein Omelett backen. Mit etwas Pfeffer, Salz, Oregano und frischen Kräutern würzen.

Zutaten

- [ ] 2 große Eier
- [ ] 50 g grüne Spargelspitzen, halbiert
- [ ] 2 Tomaten in Stücken
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] Frische Kräuter wie Petersilie oder Bohnenkraut
- [ ] Getrockneter Oregano
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz
- [ ] Extra: Handmixer

Nährwerte pro Person

Energie	**281 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**19 g**
Eiweiß	**19 g**