

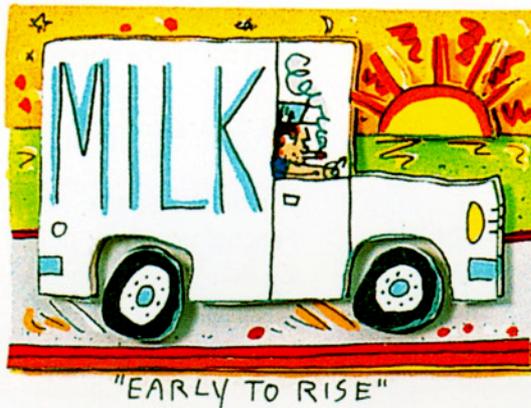
Scrambled Eggs mit grünem Spargel

500 g grüner Spargel · 5 Eier · 120 ml Sahne
20 g Butter · Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle

Den Spargel waschen. Das untere Drittel der Spargelstangen schälen und den Spargel in etwa 10 Minuten bißfest dämpfen. Dann in 3–4 cm lange Stücke schneiden.

Für das Rührei die Eier verquirlen, die Sahne dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Eimasse hineingeben und bei schwacher Hitze etwas stocken lassen.

Die Spargelstücke dazugeben, unter das Ei mischen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Spanish Omelett

1 grüne Paprikaschote · 3 EL Olivenöl
2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten · 2 Knoblauchzehen, durch die Presse gedrückt · 1 Dose Pizzatomen · 1/2 TL Zucker
1 EL glatte Petersilie, fein gehackt · 1/2 Bund Basilikum, fein gehackt · Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle · 8 Eier
4 EL Butter · Kirschtomaten und Petersilie zum Garnieren
150 g Cheddar-Käse, gerieben

Die Paprika waschen, halbieren, putzen und in Streifen schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln, den Knoblauch und die Paprika darin andünsten.

Die Tomaten zusammen mit Zucker und Kräutern dazugeben und alles aufkochen. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Für die Omeletts die Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Nacheinander 4 Omeletts aus der Eimasse backen. Dafür jeweils 1 Eßlöffel Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen und 1/4 der Eimasse darin bei schwacher Hitze unter Rühren stocken lassen. Bevor sie vollständig stockt, die Eimasse nicht mehr rühren.

Die Eimasse vom Pfannenrand lösen, als Omelett aufrollen und aus der Pfanne auf einen Teller gleiten lassen. Warm stellen, bis alle Omeletts gebacken sind.

Jeweils 1 Omelett auf einem Teller mit dem gedünsteten Gemüse anrichten. Den Käse über das Omelett streuen und mit Kirschtomaten und Petersilie garnieren. Nach Belieben mit Röstkartoffeln und Toast servieren.