

Spargel-Tortilla

Zeit gesamt 25min



Zubereitungszeit 25min



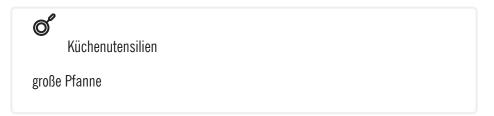


Zutaten

für 4 Portionen

| weißer Spargel | 1 Bund | |
|---------------------------|--------|--|
| Frühlingszwiebeln | 1 Bund | |
| Zitronen | 1 St. | |
| Butter | 2 EL | |
| Salz | | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | | |
| Basilikum, frisch | 20 g | |
| Eier | 6 St. | |
| Schlagsahne | 100 ml | |
| Serranoschinken | 200 g | |

Zubereitung



- 1. Spargel schälen, holzige Enden abschneiden und die Stangen schräg in 1 cm dicke Stücke schneiden. Frühlingszwiebel waschen, trocken schütteln, Wurzelansätze entfernen und in Ringe schneiden. Zitrone heiß waschen und etwa 1 TL Schale fein abreiben.
- 2. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Spargel mit Frühlingszwiebeln ca. 4–5 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen.
- 3. Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. In einer Schüssel Basilikum, Eier und Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eiermasse über das Gemüse geben und von jeder Seite ca. 3–4 Min. stocken lassen. Schinken zerzupfen, auf der Spargel-Tortilla anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| Kaloriengehalt | 339 kcal |
|----------------|----------|
| Kohlenhydrate | 9 g |
| Eiweiß | 27 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 22 g |