

Spargel mit Kräuter-Omelette auf süßen Knoblauchlinsen



Zubereitung:

Die Enden der Lauchzwiebeln abschneiden, waschen und in feine Röllchen schneiden.

Linsen nach Packungsbeilage im Wasser ca. 30 Minuten gar kochen. Erst danach süßen Knofi und Brühe zu den Linsen geben und untermischen.

Vom Spargel die holzigen Enden entfernen und die Stangen großzügig schälen. Salz, Zucker und Butter in einen großen Topf mit reichlich Wasser geben. Die Stangen sollen vollständig mit Wasser bedeckt sein. Wasser zum Kochen bringen, Spargel hineinlegen, kurz aufkochen lassen und die Hitze anschließend reduzieren. Bei schwacher Hitze je nach Dicke der Stangen 12-15 Minuten ziehen lassen.

Für das Omelette die Eier mit der Milch verquirlen, Kräuter unterheben, salzen und pfeffern. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und 4 Omelettes braten.

Linsen auf 4 Teller verteilen, den Spargel drüber legen und mit dem Omelette und Frühlingszwiebeln toppen.

für 4 Personen - Vorspeise

2 Lauchzwiebeln

1 kg Spargel

1 TL Salz

½ TL Zucker

1 EL Zitronensaft

200 g grüne Linsen

1 TL ERWIN'S SÜßER KNOFI

2 TL Gemüsebrühe

Kräuter-Omelette:

6 Eier

4 EL Milch

1 Bund gemischer Kräuter,
fein gehackt

Salz, Pfeffer

Öl zum braten