



Spargel Omelette

mit jungen Radieschen



Zutaten für 2-3 Personen:

Omelette	Den Spargel und die Radieschen waschen. Spargel in Scheiben schneiden, Radieschen raspeln und Kokosmus in einer Pfanne erhitzen.
6 Eier	
1 Bund grüner Spargel	
1/2 Bund Radieschen	Milch mit Einern schaumig schlagen, Gemüse in die Pfanne geben und kurz anbraten. Zu der Ei-Mischung gehackte Petersilie geben und die Mischung über das Gemüse gießen.
150 ml Milch	
1/2 Stück Feta	
Pfeffer	
Salz	Bei geschlossenem Deckel 4 Minuten bei niedriger Hitze garen lassen. Den Ofen auf 180 °C Umluft aufheizen und die Frittata ohne Deckel etwa 3 Minuten darin bräunen. Anschließend herausnehmen, in Stücke teilen und mit frischer Petersilie, sowie der Creme fraiche servieren.
1 EL Kokosmus	
1 Bund Petersilie	
etwas Creme fraiche	