

OMMMME- LETT!



INJOY Musterstadt
Musterstraße 12
123456 Musterstadt
Tel.: 0123 456789


INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS

SPARGEL-OMELETT MIT BASILIKUM

**Fühl Dich
NEU** INJOY

Einfach gesund ernähren mit INJOY #22

ZUTATEN (für 2 Portionen)

- 250 g grüner Spargel
- ½ rote Chilischote
- ½ Knoblauchzehe
- 10 g Parmesan
- ½ Bund Basilikum
- 2 Stiele Petersilie
- 1 EL Olivenöl
- 2 große Eier
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Parmesan fein reiben. Basilikum und Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Einige Basilikumblätter beiseitelegen, die restlichen Kräuterblätter fein hacken.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Spargelstückchen unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten mit Knoblauch und Chili anbraten. Inzwischen die Eier separat verquirlen, die gehackten Kräuter und den Parmesan untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Eiermischung über den Spargel gießen und zugedeckt bei geringer Hitze in 8–10 Minuten stocken lassen. Omelett auf einen Teller stürzen, aufschneiden und mit den Basilikumblättern garnieren.

Guten Appetit!


INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS