



Spargel-Tortilla

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
👉 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne

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