Walnuss-Omelett mit Spargel

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	280 kcal/1171 kJ		
Eiweiß:	15,8 g	Fett:	21,1 g
Kohlenhydrate:	7 g		

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Zutaten für 4 Portionen :

1 kg	weißer Spargel
	Salz
50 g	kalifornische Walnüsse
5	Eier (M)
	Pfeffer aus der Mühle
4 TL	Öl
2 TL	Basilikumpesto (Fertigprodukt)
	Basilikumblättchen zum Garnieren

Zubereitung:

1. Spargel schälen und die Enden abschneiden. In Salzwasser je nach Dicke der Stangen 8-12 Minuten garen. Pesto mit 1 Esslöffel Spargelwasser verrühren. Spargel abgießen, abtropfen lassen und mit dem Pesto mischen.

2. Einige Walnüsse zum Garnieren abnehmen, hacken und in einer kleinen beschichteten Pfanne fettfrei rösten.

3. Restliche Walnüsse fein hacken. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen. Walnüsse unterrühren. Für jedes Omelett 1 Teelöffel Öl in einer beschichteten Pfanne (ca. 20 cm Durchmesser) erhitzen. Ein Viertel der Eier-Walnuss-Mischung hineingeben und stocken lassen. Auf jedes Omelett ein Viertel der Spargelstangen geben und das Omelett darüber zusammenklappen. Auf diese Weise drei weitere Omeletts backen.

4. Omeletts auf Teller (am besten vorgewärmt) geben und mit Basilikumblättchen garnieren. Die gerösteten Walnüsse darüber streuen und sofort servieren.