



Kräutertortilla gefüllt mit grünem Spargel

Zutaten für 4 Portionen

500 g grüner Spargel

6 Eier

4 EL Milch

1 Handvoll frische Kräuter (glatte Petersilie, Thymian, Kresse, Schnittlauch, etc.)

Salz und Zucker

frisch gemahlener weißer Pfeffer

Olivenöl oder Alba Öl - das original Butteröl (cholesterinfrei !!)

einige lange Schnittlauchhalme zum Zubinden

8 - 10 Kirschtomaten zur Dekoration

Zubereitung:

Den Spargel waschen und evtl. im unteren Drittel schälen. Wasser mit Salz und etwas Zucker zum Kochen bringen. Den Spargel je nach Dicke der Stangen 5-7 Minuten kochen. Herausnehmen und sofort eiskalt abbrausen. Abkühlen lassen.

Während der Spargel kocht, die Kräuter fein hacken. Eier mit Milch und Kräutern verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In wenig Olivenöl oder Alba Öl dünne Tortillas backen.

Je 4 Spargelstangen in eine Tortilla einrollen. Mit zwei Schnittlauchhalmen zu binden. Auf vier Teller verteilen und mit halbierten Kirschtomaten dekorieren.

Geschmack erleben.