



**biomobilstark**



das Beste von Feld, Stall und Wiese

# Rezept

## der Woche

### Spargel-Tortilla

**Zutaten  
für 2 - 3  
Personen**

500 g weißer Spargel  
1 - 2 Lauchzwiebeln  
3 - 4 gekochte Kartoffeln  
4 Eier (Gr. L)  
60 ml Milch  
Salz, weißer Pfeffer,  
geriebene Muskatnuss  
2 EL neutrales Öl  
Kerbel und Salatblätter zum  
Garnieren

Auf Wunsch:  
dazu passen auch 2 - 3 EL frische  
Kräuter (Kerbel, Sauerampfer,  
Liebstöckel, Petersilie, Schnittlauch  
oder Bärlauch), die sie feingehackt  
unter die Eiermilch ziehen.

oder:  
geräucherten oder luftgetrockneten  
Schinken in dünnen Scheiben

Wenn Sie mehr kochen wollen,  
empfehlen wir Ihnen mit zwei  
Pfannen zu arbeiten.

#### Zubereitung

Den Spargel waschen, dünn schälen und die holzige Enden  
abschneiden.  
Dann den Spargel in Stücke und die geputzten Lauchzwiebeln  
in dicke Ringe schneiden.  
Gekochte Kartoffeln in Scheiben schneiden.  
Eier und Milch verquirlen.  
Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen.  
Den Spargel und die Kartoffelscheiben darin unter  
vorsichtigem Wenden bei geringer Hitze ca. 5 - 6 Minuten  
anbraten, dann die Lauchzwiebeln kurz mitbraten. Wenn die  
Spargel dicker sind, länger braten.  
Die Eiermilch darübergießen.  
Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 - 15 Minuten stocken  
lassen.

Tortilla mit Hilfe des Pfannendeckels oder eines Tellers (geht  
eindeutig besser!) wenden und weitere 2 - 4 Minuten braten.  
Warm stellen.

Mit Kerbel und Salatblättern garnieren.



Kartoffeln, Erdäpfel und Grombierà