



hr1-DOLCE VITA

Reiner Neidhart

## Frühlings-Omelette mit Kichererbsen und Tomaten-Limonensalsa

### ZUTATEN

#### Frühlings-Omelette

200 g grüner Spargel  
100 g weisser Spargel  
1 Rote Zwiebel  
2 El Rapsöl  
2 Stangen Frühlingszwiebel  
2 El eingelegte getrocknete Tomaten  
60 g geröstete Pinienkernen  
150 g gekochte Kichererbsen  
9 Eier  
200 g Bärlauch  
Salz, Pfeffer, Muskat

#### Tomaten-Limonensalsa

4 reife Tomaten  
100 ml Olivenöl  
je 1 El Pinien und Walnusskerne  
1 Abrieb und Saft von einer Limone  
50 g Parmesan  
Chillypulver, Salz, etwas Honig

### ZUBEREITUNG

**1. Frühlings-Omelette:** Den Spargel waschen, schälen und in schräge feine Scheiben schneiden. Spargel zusammen mit einer in kleine Würfel geschnittenen Zwiebel und einer in feine Scheiben geschnittene Frühlingszwiebel in einer Pfanne im Rapsöl glasig dünsten. Die eingelegten Tomaten, Pinienkerne, die gekochten Kichererbsen dazu geben. Die Eier mit dem Bärlauch ganz fein pürieren, abschmecken und über den Zutaten verteilen, die Pfanne abgedeckt in den auf 190 Grad vorgeheizten Backofen ca. 13-16 min stocken (garen) lassen.

**2. Tomaten-Limonensalsa:** Die Tomaten vom Kerngehäuse befreien und das durch ein Sieb geben. Die Tomate in kleine Würfel schneiden und mit den Pinien- und Walnusskernen mischen. Die passierten Tomaten mit dem Limonenabrieb, Saft und Olivenöl mit dem Stabmixer aufmixen und die Zutaten mit einem Löffel unterheben und abschmecken.