

REZEPTE DER WOCHE

Omeletts auf die feine Art

Pikante Füllungen für die Eierspeise

Sie können Omeletts auf ganz verschiedene Weise füllen. Lassen Sie sich von unseren Vorschlägen anregen und probieren Sie eigene Kreationen aus. Natürlich können Sie die Omeletts als Hauptgericht zubereiten – vielleicht mit einem Salat dazu und einem Dessert – oder auch einmal als kleinen Imbiss.

Deftiges Fischer-Omelett

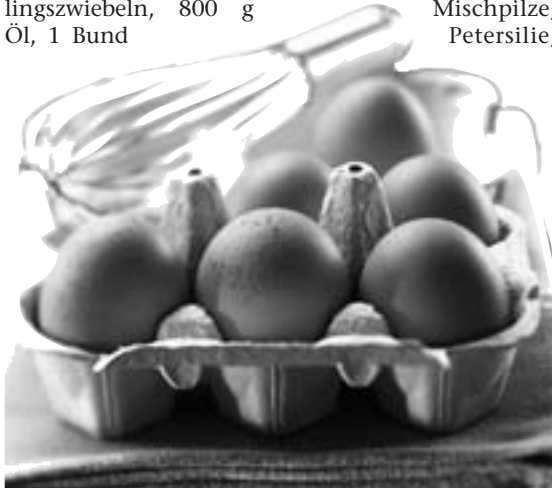
Zutaten (für 1 Person): 250 g Kartoffeln, Salz, 1 grüne Paprikaschote, 80 g Thunfisch im eigenen Saft, 1 gewürfelte Schalotte, Öl, Pfeffer, Paprikapulver, 1 Ei, 2 EL Mineralwasser, 3 EL gehackte Petersilie.

Zubereitung: Kartoffeln grob würfeln, in gesalzenem Wasser 10 min garen, abtropfen. Paprika in kleine Stücke schneiden. Thunfisch mit der Gabel grob zerteilen. Kartoffeln, Schalotte und Paprika in Öl unter Wenden rund 6 min braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Ei, Wasser, Salz, Pfeffer und Petersilie verschlagen. Thunfisch vorsichtig zu Kartoffeln in Pfanne geben. Eimasse darüber gießen, bei mittlerer Hitze zugedeckt stocken lassen. Dabei ab und zu Pfanne leicht rütteln.

Omelett mit Mischpilzen

Zutaten (für 4 Personen): 100 g Karotten, 2 Frühlingszwiebeln, 800 g Mischpilze, Öl, 1 Bund Petersilie,



Luftig geschlagene Eier sind die Grundlage für ein gutes Omelett.

Foto: picture-alliance/Photocuisine

Salz, Pfeffer, 375 ml Gemüsebrühe, 150 g Crème fraîche, 1 gestrichener EL Speisestärke, 8 Eier, 8 EL Milch, Muskat, Butterschmalz.

Zubereitung: Karotten stifteln, Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden. Kleine Pilze belassen, größere halbieren oder vierteln. Pilze portionsweise in Öl anbraten, aus der Pfanne nehmen. Karotten und Frühlingszwiebeln angehen lassen, Pilze und gehackte Petersilie zugeben, salzen, pfeffern. Mit Brühe ablöschen, rund 8 min köcheln. Stärke unter Crème fraîche ziehen, in Pilzfonds einrühren, mindestens 1 min gut durchkochen, salzen, pfeffern, warm stellen.

Eier, Milch, Salz, Pfeffer und Muskat kräftig verschlagen. Teig zu einem Viertel in erhitztes Butterschmalz in kleine Pfanne geben, rund 10 min stocken lassen. Omelett auf Teller anrichten, ein Viertel der Pilzmasse darauf verteilen, Omelett zuklappen. Warm stellen. Noch 3 Omeletts auf diese Art zubereiten. Alle gleichzeitig servieren.

Omelett Athene

Zutaten (für 4 Personen): 500 g gewürfeltes Kürbisleb, 1 kg gewürfelte Auberginen, 500 g bissfest gegarte grüne Bohnen, 10 Eier, Pfeffer, Salz, Muskat, Butter, 3 Zweige Bohnenkraut, 3 EL gehackte Petersilie, 75 ml Schmand, 50 ml Jogurt, 50 ml Kefir, 125 g geraspelter Schafkäse, 1 gehackte Knoblauchzehe, etwas grob gehackte Minze, Öl.

Zutaten: Kürbis und Aubergine in Butter andünsten, mit Bohnen mischen, in gefettete Auflaufform geben. Eier mit Pfeffer, Salz und Muskat verquirlen, gehacktes Bohnenkraut und Petersilie beifügen, Masse über Gemüse verteilen. Omelett im auf 180 Grad vorgeheizten Backofen goldbraun backen. Schmand, Jogurt, Kefir und Schafkäse mit der Gabel vermischen, durch ein Sieb streichen, Knoblauch und Minze unterrühren, Sauce zum Omelett reichen.

Omelett mit Zucchini

Zutaten (für 2 Portionen): 250 g Zucchini, 1 fein gewiegte Schalotte, 1 gehackte Zehe Knoblauch, 1 Messerspitze gehackte Rosmarinnadeln, Olivenöl, 1 Bund Schnittlauch, 5 Eier, 5 EL Milch, Salz, Pfeffer, 1 EL geriebener Parmesan.

Zubereitung: Zucchini in dünne Scheiben schneiden und dann in feine Streifen, in heißem Öl mit Schalotte, Knoblauch und Rosmarin 5 min braten, salzen, pfeffern. Eier, Milch, Salz und Pfeffer verschlagen. Schnittlauch in Röllchen schneiden, untermischen.

Masse über Zucchini verteilen, bei kleiner Hitze stocken lassen, dabei öfter die Pfanne vorsichtig rütteln. Omelett wenden, weiterbraten. Fertiges Omelett mit Parmesan bestreuen, servieren.