

## Omelett

### Index

Fisch .....	1
Fleisch – Geflügel.....	6
Fleisch- Schwein.....	7
Omelett.....	1
Pikant.....	12
PS.....	44
Süß.....	36

### Inhaltsverzeichnis

## Fisch

Omelett .....	1
Index .....	1
Inhaltsverzeichnis .....	1
Fisch.....	1
Omelett mit Krabben 2 Ei .....	2
Omelett mit Krabben 6-8 Ei .....	3
russisches Omelett 6 Ei .....	4
Sushireis mit Garnelen 2 Ei .....	4
Sushireis mit Garnelen 2 Ei .....	5
Fleisch – Geflügel .....	6
Spinat-Hähnchen-Omelett 3 Ei .....	6
Omelett mit Entenleber 8 Ei .....	6
Fleisch- Schwein .....	7
Pilz Omelett 2 Ei .....	7
Nudel-Omelett 3 Ei.....	8
Kartoffel Omelett 4 Ei .....	9
Grünpargel Omelett 4 Ei.....	9
Dänisches Omelett 8 Ei.....	10
Buntes Omelett 1 Ei .....	11
Pikant .....	12
Armenisches Omelette mit Mazun 10 Ei.....	13
Asiatisches Omelett 8 Ei .....	13
Basilikum- Omelett 8 Ei .....	14
Bohnenbündelchen im Omelett-Teig 3 Ei .....	15
Camembert - Omelett 4 Ei .....	15
Chili Omelette 8 Ei .....	16
etwas ganz einfaches 6 Ei.....	16

Kartoffel-Gemüse-Omelett	4 Ei.....	17
Kartoffelomelett	6 Ei .....	17
Käse - Kräuter - Omelett	6 Ei.....	18
Käse-Omelett mit Minze	4 Ei.....	19
Käseomelett	4 Ei .....	19
Käseomelett	4 Ei.....	20
Kräuteromelett mit Champignons	1 Ei.....	20
Nudel-Omelett mit Gemüse	4 Ei .....	20
Omelett	6 Ei.....	21
Omelett mit Bohnen	4 Ei.....	22
Omelett mit Champignonfüllung	2 Ei.....	23
Omelett mit Erbsen	8 Ei.....	23
Omelett mit Gemüsefüllung	6 Ei .....	24
Omelett mit Gemüsefüllung (Omelette con verdure)	6 Ei .....	25
Omelett mit Käse und Salbei	2 Ei.....	26
Omelett mit Pilzen	8 Ei .....	27
Omelett mit Salbei	6 Ei.....	27
Omelette mit Spinat und Edelpilzkäsesoße	3 Ei .....	28
Omelette mit Zwiebeln	8 Ei.....	29
Omelettrolle mit Käse und Kräutern	10 Ei.....	30
Omelettstreifen in Tomatensauce	4 Ei .....	30
pikantes Käseomelett	2 Ei .....	31
reine Omelett	5 Ei.....	31
Rosenblüten – Omelett	8 Ei .....	32
Spaghetti Omelett	6 Ei .....	32
Spanische Tortillas mit Pfifferlingen	8 Ei .....	33
Tomaten - Mozzarella - Omelett	5 Ei .....	34
Tomaten- Mozzarella- Omelett	5 Ei.....	34
Tomaten- Omelett mit Mozzarella	4 Ei.....	35
Süß .....		36
Apfel-Crêpes	3 Ei .....	36
Biskuitomelette	3 Ei .....	37
Erdbeer - Omelett	5 Ei .....	38
Kaiseromelette	5 ei.....	38
Mangoomeletten (Mali)	4 Ei .....	39
Omelett Johann Strauß	5 Ei .....	40
Omelett mit Rum	5-6 Ei.....	40
Omelette George Sand	6 Ei.....	41
Omelette mit Wodka	6 Ei .....	41
reine Omelett	5 Ei.....	42
Schaum Omelett	3 Ei .....	42
Schaum Omelett	pro Pers 2-3 Eier.....	43
PS.....		44

Omelett mit Krabben

2 Ei

Zutaten für Portionen

2 Ei(er)

etwas Mineralwasser

Dill

Salz

Pfeffer

50 g Krabben

3 TL Crème fraîche

#### ZUBEREITUNG

Die Eier mit etwas Mineralwasser verschlagen, mit Pfeffer und Salz würzen. Krabben mit Crème fraîche, Dill, Pfeffer und Salz gut mischen. In der Mikrowelle 1 Minute erhitzen. Die Eiermasse in einer beschichteten Pfanne zu einem Omelett backen, auf einen Teller legen und die Krabben darauf verteilen. Omelett zusammen klappen.

Dazu passt Baguette.

31.3.03 Acigrand CK

#### Omelett mit Krabben

6-8 Ei

200 g Krabben in kaltem Wasser waschen

1 Zwiebel in

2 EI Butter hell anschwitzen, + mit

¼ l Rahm ablöschen, +

2 TL geschn. Dill dazugeben, kurz durchkochen,

1/8 l Weißwein mit

2-3 TL Speisestärke verrührt, untermischen

Zitronensaft

scharfer Paprika +

Meersalz pikant abschmecken, Krabben zugeben, nur durch

Ziehen lassen

6-8 Eier verquirlen, mit Salz würzen. Das restliche Fett in einer Pfanne zerlassen, Eier hineingießen + 1 Omelett bereiten. Das fertige Omelett auf eine Platte stürzen, längs ein-, aber nicht ganz durchschneiden, so das es auf beiden Enden zusammenhält. Die Öffnung etwas auseinander drücken, in diese die Krabben mit der pikanten Soße füllen.

Dazu Reis

hier mein

## russisches Omelett

6 Ei

Vorbereitung: 5 Minuten//Zubereitung: 15 Minuten

1 Zwiebel (ca.40g)  
10 gr Butter  
1 Bund Schnittlauch  
50 gr. Kaviar kann auch gewöhnlicher Fischrogen sein  
6 Eier  
2 El Sahne  
30 gr Margarine  
1 Zitrone zum garnieren

etwa 255 Kalorien/1067 Joule

Zwiebeln schälen + fein hacken, Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin 3 min bei schwacher Hitze goldgelb braten. In eine kleine Schüssel geben + mit gewaschenem, trocken getupftem Schnittlauch + Kaviar mischen. Eier + Sahne verrühren.

Margarine in einer Pfanne rauchfrei erhitzen , Eimasse rein geben. Ganz kurz ca 5 sek , erhitzen, stocken lassen.

Vom Herd nehmen , Zwiebel- Kaviarmasse auf die Eimasse verteilen, Pfanne wieder auf den Herd stellen, Eimasse weiter stocken lassen.

Pfanne schräg halten + die gestockte Masse mit einer Gabel nach oben schieben, Pfanne schütteln.

Wenn die Unterseite fest, die Oberseite noch etwas weich ist , das Omelett zur Hälfte überklappen.

Auf eine vorgewärmte Platte anrichten . Mit Zitrone garnieren.

Mfgathch 31.1.04

## Sushireis mit Garnelen

2 Ei

Zutaten für Portionen  
4 Pilze (Shiitake-Pilze), eingeweicht  
20 kleine Garnele(n), gekocht  
1 Pfannkuchen (Omelett) aus 2 Eiern  
1 Karotte(n)  
400 g Reis (Sushireis)  
100 g Ingwer, gerieben  
3 EL Essig (Reisessig)  
1 TL Zucker  
1 TL Salz

- 1 Stängel Noriblätter, geröstet, in Streifen
- 8 Stängel Wasserlotus (Lotusringe), aus der Dose
- 6 Zuckerschote(n), blanchiert, in Streifen

#### ZUBEREITUNG

Die Pilze in etwas Wasser in etwa 20 Min. weich kochen, dann abtropfen lassen. Die Garnelen schälen, das Omelett in Streifen schneiden. Die Karotte in Streifen schneiden.

Reis in einer Schüssel mit Pilzen, Garnelen, Omelett und Karotte vermischen. Ingwer mit Essig, Zucker und Salz vermengen.

Den Reis mit der Marinade beträufeln und mit Noristreifen, Lotusscheiben und Zuckerschoten garnieren.

Tipp: Rezept für Sushireis ist auch in meinen Rezepten.

10.2.03 Laxmy CK

### Sushireis mit Garnelen 2 Ei

Zutaten für Portionen

- 4 Pilze (Shiitake-Pilze), eingeweicht
- 20 kleine Garnele(n), gekocht
- 1 Pfannkuchen (Omelett) aus 2 Eiern
- 1 Karotte(n)
- 400 g Reis (Sushireis)
- 100 g Ingwer, gerieben
- 3 EL Essig (Reisessig)
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- 1 Stängel Noriblätter, geröstet, in Streifen
- 8 Stängel Wasserlotus (Lotusringe), aus der Dose
- 6 Zuckerschote(n), blanchiert, in Streifen

#### ZUBEREITUNG

Die Pilze in etwas Wasser in etwa 20 Min. weich kochen, dann abtropfen lassen. Die Garnelen schälen, das Omelett in Streifen schneiden. Die Karotte in Streifen schneiden.

Reis in einer Schüssel mit Pilzen, Garnelen, Omelett und Karotte vermischen. Ingwer mit Essig, Zucker und Salz vermengen.

Den Reis mit der Marinade beträufeln und mit Noristreifen, Lotusscheiben und Zuckerschoten garnieren.

Tipp: Rezept für Sushireis ist auch in meinen Rezepten.

10.2.03 Laxmy CK

## Fleisch – Geflügel

Fleisch – Geflügel .....	6
Spinat-Hähnchen-Omelett	3 Ei ..... 6
Omelett mit Entenleber	8 Ei ..... 6

### Spinat-Hähnchen-Omelett

3 Ei

Zutaten für 2-3 Personen

500 g Spinat  
200 g Hähnchenfilet  
2 Eßl. Olivenöl  
Pfeffer  
2 Knoblauchzehen  
1 Zwiebel  
500 g Möhren  
3 Eier (Gr. M)  
100 ml Milch  
geriebene Muskatnuss  
40 g Greyerzer-Käse

Zubereitung

1. Spinat in Salzwasser kurz blanchieren, abtropfen lassen. Das Filet in 1 Esslöffel Öl ca. 10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Knoblauch und Zwiebel fein hacken. Möhren in dünne Scheiben hobeln.

2. Knoblauch und Zwiebel mit übrigem Öl im Bratfett andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 100 ml Wasser zugießen. Ca. 5 Minuten dünsten.

3. Eier und Milch verquirlen. 1 Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Filet in Scheiben schneiden. Spinat mit den Möhren mischen. Filet darauf legen. Eiermilch gleichmäßig darüber verteilen. Mit geriebenem Käse bestreuen. Bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten stocken lassen. Die letzten 5 Minuten zugedeckt garen.

Zubereitungszeit ca. 1 Stunde

Pro Portion ca. 380 kcal, E32g, F23g, KH 10g

### Omelett mit Entenleber

8 Ei

2 Entenleber in feinen Streifen.

10 cl Rotwein mit

Salz und Pfeffer erhitzen und zum Simmern bringen,  
die Entenleber darin etwa 10 Min. garen. Nicht hart werden lassen!  
8 Eier (wieder durchgeseibt!) in heiße Butter geben, pfeffern und salzen.  
Wenn sie zu stocken beginnen die Leberstreifen darauf legen. Fertig garen.

10 cl mit 1/2 EL Butter aufkochen und reduzieren.

Das Omelett über der Leber zusammenklappen und mit der Wein-Butter - Mischung beträufeln.

Mikilein 15.02.04

## Fleisch- Schwein

Fleisch- Schwein .....	7
Pilz Omelett	2 Ei ..... 7
Nudel-Omelett	3 Ei..... 8
Kartoffel Omelett	4 Ei ..... 9
Grüenspargel Omelett	4 Ei..... 9
Dänisches Omelett	8 Ei..... 10
Buntes Omelett	1 Ei ..... 11

## Pilz Omelett

2 Ei

Zutaten:

- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Zwiebel
- 1 Scheibe Gekochten Schinken
- 100 Gramm Pfifferlinge
- 1/2 Teelöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Gehackte Petersilie
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Muskatnuss

Für das Omelette:

- 2 Eier
- 1/2 Tasse Fettarme Milch
- 1 Teelöffel Schnittlauch
- 1 Teelöffel Öl

Zubereitung:

Die Frühlingszwiebeln mit dem Grün putzen und waschen, gut abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und Frühlingszwiebeln darin goldgelb andünsten. Den Schinken in feine Streifen schneiden und zu den Zwiebeln geben. Die Pfifferlinge verlesen, waschen, abtropfen lassen, nach Bedarf in kleine Stücke schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln und zum Schinken geben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Das Ganze etwa 5 - 10 Minuten garen lassen.

Für das Omelette: die Eier mit der Milch in einer Schüssel verschlagen, esslöffelweise in die Pfanne geben und stocken lassen. Mit der Pilzmischung bedecken und zusammenfallen. Schnittlauch in Röllchen schneiden, über das Omelette streuen und servieren.

Hallo Juti,

## Nudel-Omelett

3 Ei

Zutaten für 2 Portionen

200 g Nudeln (Spaghetti)

1 TL Butter

150 g Schinken in dünnen Scheiben, gekocht

5 Blätter Salbei, frisch

Öl (Olivenöl)

3 Ei(er)

3 EL Parmesan, frisch gerieben

2 Tomate(n)

Salz

Pfeffer

## ZUBEREITUNG

Spaghetti kochen, abgießen und die Butter darunter mischen.

Schinken in dünne Streifen schneiden. Salbei waschen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und würfeln. Schinken, Salbei und Tomaten mit den Spaghetti mischen.

Eier mit Parmesan, Salz und Pfeffer verquirlen. Spaghetti in der Eimasse wenden. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Spaghetti hineingeben und zuerst von der einen, dann von der anderen Seite braten. Mit Hilfe des Pfannendeckels oder eines Tellers wenden. Das Omelett vierteln und anrichten.

20.11.01 kleine Hexe CK



## Kartoffel Omelett

4 Ei

Portion/en: 4

500 g Kartoffeln  
2 Möhren (200 g)  
1 Stange Porree (200 g)  
100 g roher Schinken  
1 Dose Maiskörner (285g Abtropfgewicht)  
200 g TK-Erbesen  
Salz  
Pfeffer  
4 Ei Öl  
4 Eier  
2 Ei Mineralwasser  
Muskat

Kartoffeln und Gemüse putzen, waschen. Kartoffeln und Möhren grob raffen, Porree in Ringe, Schinken in Streifen schneiden. Abgetropften Mais und aufgetaute Erbsen zufügen, würzen. Alles in 1 Ei heißem Öl 3-4 Minuten dünsten. Eier, Mineralwasser und Gewürze vorquirlen. Restliches Öl erhitzen. Aus je einem Viertel der Gemüse- und Eiermasse Omeletts ca. 6 Minuten braten. Nach Wunsch mit Petersilie garnieren. Dazu: gemischter Salat.

Pro Person ca. 400 kcal (1680 kJ)

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

## Grüenspargel Omelett

4 Ei

Zutaten für Portionen

1 kg Spargel, grün

100 g Pilze, frische, z.B. Champignons

1 Zwiebel(n)

3 Tomate(n)

200 g Schinken, roh oder gekocht oder zartes Rinderfilet, angebraten oder feine Lachsstreifen

1 Pck. Sauce Hollandaise

4 Ei(er)

40 g Butter

2 EL Milch oder Sahne  
etwas Salz und Zucker

#### ZUBEREITUNG

Spargel an der unteren Hälfte schälen, in 3 cm lange Stücke schneiden oder lang lassen und wie vorgeschrieben kochen und gut abtropfen lassen. Die Pilze in Spalten, den Schinken in Streifen schneiden und mit der gehackten Zwiebel in Butter dünsten/leicht anrösten. Die Tomaten sollten in Würfel geschnitten auch leicht gedünstet werden.

Zubereitung des Omeletts: Eier aufschlagen, Milch und Salz zugeben, mit der Gabel leicht verschlagen. In der Eierpfanne die Butter erhitzen, Eiermasse zugeben. Bei guter Hitze in wenigen Sekunden unter Rühren mit der Gabel zu einer gleichmäßig weichen Masse anziehen lassen; das Innere muss weich sein. Sobald die Masse genügend gefestigt ist, nicht mehr rühren. Einen Augenblick stehen lassen, um am Boden leicht Farbe nehmen zu lassen, Pfanne etwas rütteln. Die Oberfläche soll, wie beim Rührei, feucht und glänzend sein. Das Omelett mit den o.g. Zutaten füllen, die eine Hälfte über die andere schlagen und anrichten. Mit den Pilzen garnieren.

7.8.02 crazyLady01010 CK

### Dänisches Omelett

8 Ei

Aeggekage

Zutaten für Portionen

8 Ei(er)

16 Bacon (Frühstücksspeck), feine Scheiben

100 ml Sahne

4 Tomate(n)

4 EL Schnittlauch, klein geschnitten

#### ZUBEREITUNG

Die Scheiben Bacon in eine heiße Pfanne legen und das Fett auslaufen lassen, kurz braten lassen. Dann die Speckscheiben auf Backpapier auf eine Platte legen, in den Herd schieben und bei 120 Grad sehr knusprig werden lassen. Man kann den Bacon auch in der Pfanne knusprig werden lassen, dann jedoch herausnehmen und warm halten.

Die Eier aufschlagen, mit der Sahne verquirlen, pfeffern. Nicht salzen! Die Eiermasse in die Pfanne mit dem Fett vom Bacon geben. Kurz etwas verrühren, abdecken und auf der kleinst möglichen Flamme sehr langsam stocken lassen.

Die Tomaten entkernen und würfeln.

Wenn die Eiermasse gestockt ist, den knusprigen Frühstücksspeck in die Mitte auf die Eiermasse geben, die klein gewürfelten Tomaten und den fein geschnittenen Schnittlauch darüber streuen.

Dazu isst man ein gutes Vollkornbrot. "Aeggekage" ist ein sehr beliebtes kleines Mittagessen in Dänemark. Man kann ihn in einer großen Pfanne für bis zu 12 Personen machen und berechnet 2 Eier und 4 Scheiben Frühstücksspeck pro Person. Die Stockzeit bei einem sehr großen "Aeggekage" kann jedoch bis zu 45 Minuten dauern.

18.7.02 Ingrid R CK

## Buntes Omelett

1 Ei

Zutaten für Portionen

- 1 Ei(er)
- 2 EL süße Sahne
- etwas Salz
- etwas Pfeffer aus der Mühle
- 1 Gurke(n) (Essiggürkchen)
- etwas Schinken, gekocht
- 1 Scheibe/n Tomate(n)
- etwas Basilikum
- etwas Oregano
- etwas Butter oder Margarine

### ZUBEREITUNG

Die Eier gut verquirlen, Sahne beigeben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Essiggürkchen in feine Scheiben schneiden; Schinken in kleine Würfel schneiden, die Tomate in Stücke schneiden.

Die Butter in einem Pfännchen erhitzen (Vorsicht, Butter verträgt keine große Hitze!), die Ei-Sahne-Mischung zugeben. Mit Gurkenscheibchen, Schinkenstücken und der Tomatenscheibe belegen, Hitze reduzieren und langsam stocken lassen.

Zum Schluss mit Basilikum, Oregano und Pfeffer bestreuen und sofort servieren!

Als Belag kann man nehmen, was man gerade noch im Haus hat - es muss natürlich zu diesem Gericht passen!

26.4.02 Judith CK

## Pikant

Pikant .....		12
Armenisches Omelette mit Mazun	10 Ei .....	13
Asiatisches Omelett	8 Ei .....	13
Basilikum- Omelett	8 Ei .....	14
Bohnenbündelchen im Omelett-Teig	3 Ei .....	15
Camembert - Omelett	4 Ei .....	15
Chili Omelette	8 Ei .....	16
etwas ganz einfaches	6 Ei .....	16
Kartoffel-Gemüse-Omelett	4 Ei .....	17
Kartoffelomelett	6 Ei .....	17
Käse - Kräuter - Omelett	6 Ei .....	18
Käse-Omelett mit Minze	4 Ei .....	19
Käseomelett	4 Ei .....	19
Käseomelett	4 Ei .....	20
Kräuteromelett mit Champignons	1 Ei .....	20
Nudel-Omelett mit Gemüse	4 Ei .....	20
Omelett	6 Ei .....	21
Omelett mit Bohnen	4 Ei .....	22
Omelett mit Champignonfüllung	2 Ei .....	23
Omelett mit Erbsen	8 Ei .....	23
Omelett mit Gemüsefüllung	6 Ei .....	24
Omelett mit Gemüsefüllung (Omelette con verdure)	6 Ei .....	25
Omelett mit Käse und Salbei	2 Ei .....	26
Omelett mit Pilzen	8 Ei .....	27
Omelett mit Salbei	6 Ei .....	27
Omelette mit Spinat und Edelpilzkäsesoße	3 Ei .....	28
Omelette mit Zwiebeln	8 Ei .....	29
Omelettrolle mit Käse und Kräutern	10 Ei .....	30
Omelettstreifen in Tomatensauce	4 Ei .....	30
pikantes Käseomelett	2 Ei .....	31
reine Omelett	5 Ei .....	31
Rosenblüten – Omelett	8 Ei .....	32
Spaghetti Omelett	6 Ei .....	32
Spanische Tortillas mit Pfifferlingen	8 Ei .....	33
Tomaten - Mozzarella - Omelett	5 Ei .....	34
Tomaten- Mozzarella- Omelett	5 Ei .....	34
Tomaten- Omelett mit Mozzarella	4 Ei .....	35

## Armenisches Omelette mit Mazun

10 Ei

Portion: 4

1 kg Auberginen; gewürfelt  
500 g Kürbis; gewürfelt  
500 g Grüne Bohnen; gekocht  
10 Eier  
100 g Butter  
1 Tas. Kräuter; gehackt, es eignen sich Basilikum, Petersilie, Bohnenkraut, Korianderkraut

### MAZUN

1 Pk. Saure Sahne  
1/4 Tas. Kefir  
100 g Schafskäse; gerieben

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.  
Auberginen-, Kürbiswürfel und Bohnen zusammen mischen und in eine Auflaufform geben.  
Die Eier verquirlen und über die Gemüseschicht gießen.  
Das Omelette im Backofen backen, bis die Eimasse gestockt ist und anfängt, leicht zu bräunen.

Saure Sahne, Kefir und Schafskäse vermischen und zusammen durch ein Sieb streichen. Zu dem Omelette reichen.

## Asiatisches Omelett

8 Ei

Portion/en: 4

8 Eier  
1/8 l Milch  
1/2 TI Sambal Ölek  
2 TI Sojasauce pikant  
Salz  
Pfeffer  
1 Dose Bambussprossen  
1 Dose Bohnenkeime  
1 Rote Paprikaschote  
1 Lauch  
100 g Austernpilze  
2 EI Butterschmalz  
100 g Zuckerschoten (TK)  
1 EI Fernöstlicher Ketchup

## 1 El Sojasauce pikant

Eier mit Milch verquirlen und mit Sambal Ölek, Sojasauce pikant, Salz und Pfeffer abschmecken. Bambussprossen und Bohnenkeime abtropfen lassen. Paprika und Lauch putzen und waschen. Paprika und Lauch in feine Ringe, Austernpilze in Stücke schneiden. Die Hälfte des Butterschmalzes in einer Pfanne erhitzen, Paprika, Lauch und Zuckerschoten 3 Minuten andünsten. Bohnenkeime und Bambussprossen und zuletzt Austernpilze zugeben und nochmals 2 Minuten dünsten. Gemüsefüllung mit fernöstlichem Ketchup und Sojasauce pikant abschmecken. Für die Omelettes den Rest des Butterschmalzes erhitzen, pro Person 1/4 des Teiges hineingießen, stocken lassen, bis der Rand fest wird. Auf eine Hälfte des Omelettes Gemüsefüllung geben, die andere Seite darüber klappen und fertig garen.

## Basilikum- Omelett

8 Ei

mit Ziegenfrischkäse + grünen Spargel

3	Junge Knoblauchzehen
8	Eier
110	ml Olivenöl
4	Essl. Schlagsahne
	Salz und Pfeffer; schwarz
500	Gramm Grüner Spargel
175	Gramm Ziegenfrischkäse
75	Gramm Rote Kirschtomaten
1	Topf Basilikum

Den Knoblauch pellen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Eier mit Knoblauch, 2 EL Olivenöl, Sahne, Salz und Pfeffer verrühren. Den Spargel schälen, dickere Stangen längs halbieren. Den Spargel schräg in 6 cm lange Stücke schneiden und in 3 EL heißem Öl bei starker Hitze etwa 5 Minuten braten, dann salzen und pfeffern.

Den Käse in 2 cm große Würfel, die Tomaten in Scheiben schneiden. Das Basilikum von den Stielen zupfen. In zwei großen beschichteten, ofenfesten Pfannen (28 cm Durchmesser) jeweils 2 EL Olivenöl erhitzen.

Die Eimasse auf beide Pfannen verteilen und bei mittlerer Hitze 2 -3 Minuten anbraten. Zuerst 1/3 der Basilikumblätter, dann den Spargel, den Käse und die Tomaten darauf verteilen.

Die Omeletts nacheinander auf der 2. Einschubleiste von unten im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3, Umluft 170 Grad) in ungefähr 5 Minuten zu Ende backen. Restliches Basilikum darauf verteilen, mit restlichem Öl beträufeln und mit grob gemahlenem Pfeffer bestreuen.

### Bohnenbündelchen im Omelett-Teig

3 Ei

500 g Bohnen (Prinzessbohnen) ,  
3 Eier,  
Estragon (fein gehackt),  
Muskatnuss,  
etwas Mehl,  
Öl oder Ausbackfett

Bohnen in Salzwasser kochen. Während die gekochten Bohnen auskühlen, 3 Eigelb zu Schaum schlagen. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Die gehackten Estragonblättchen darunter mischen. Die 3 Eiweiß zu Schnee schlagen und unter das Eigelb heben. Die Bohnen mit Zwirn zusammenbinden, so dass ein langes Stück Faden zum Anfassen bleibt. Die Bündelchen mit Mehl bestäuben, in den Omelett-Teig tauchen und im heißen Fett goldgelb backen. Zum Fixieren der Bohnen kann auch ein Streifen Speck oder Schnittlauch verwendet werden.

### Camembert - Omelett

4 Ei

mit Pilzen

Zutaten für Portionen  
200 g Pfifferlinge  
2 Camembert  
150 g Rahm (Landrahm)  
4 Ei(er)  
1 Zwiebel(n)  
4 EL Butter  
1 EL Petersilie, gehackt  
Salz  
Pfeffer  
Muskat

ZUBEREITUNG

Pilze putzen. Camembert grob entrinden und in kleine Stücke schneiden; mit einer Gabel zerdrücken. Den Landrahm cremig rühren und mit der Käsemasse mischen. Eier trennen. Eigelbe unter die Käsemasse geben. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Zwiebel fein würfeln und mit den Pilzen in 2 EL Butter dünsten. Herausnehmen und warm stellen. Restliche Butter Portionsweise in der Pfanne erhitzen und nacheinander aus der Ei-Käse Masse vier Omeletts zubereiten. Zugedeckt 4-5 Minuten backen bis sie gestockt sind. Pilzgemüse darauf verteilen und mit Petersilie bestreuen!

10.9.03 Rince CK

## Chili Omelette

8 Ei

für 4 Personen

8 Eier verschlagen, durch sieben, mit  
4 EI Sahne und  
2 EI Mineralwasser vermengen.  
Salz, Pfeffer und ca.  
1/2 TL Paprikapulver untermischen.

In einer großen Pfanne zu einem Omelette stocken lassen.

In einer zweiten Pfanne 4 kleingehackte Knoblauchzehen mit 1 kleingehackten Zwiebel in Butter anbraten, dann 400 g Hackfleisch hinzugeben und krümelig braten. Eine Dose Mais für 3-4 Minuten mitbraten.

Die Hackfleischmasse auf das Omelett geben, das Omelett umschlagen, in vier Stücke schneiden und mit frischem Cilantro garniert servieren.

Liebe Grüße,  
TexMexHex  
17.2.04

## etwas ganz einfaches

6 Ei

6 Eier verschlagen, durchsieben und mit sehr feingehackten Korianderblättern (1 Bund) verrühren, salzen und pfeffern und etwas Sahne einrühren.

Den Boden der Pfanne mit sehr dünn geschnittenen Chorizo (Span. Wurst)-Scheiben auslegen, mit etwas Olivenöl beträufeln und erhitzen.



Einige Butterflocken auf die Eier legen und in die Pfanne geben. Sind die Eier gestockt, das Omelett flach auf einen warmen Teller gleiten lassen.

Mikilein 15.02.04

## Kartoffel-Gemüse-Omelett

4 Ei

nach mexikanischer Art

4 Portionen

- 2 Grüne Paprikaschoten
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Dose Rote Bohnen 425 ml-Dose
- 300 g Kartoffeln
- 2 El Öl
- 4 Eier
- 100 ml Milch
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- 1 Schuss Chilipulver

Paprikaschoten putzen und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen. Kartoffeln schälen, waschen und in feine Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüse und Kartoffeln unter Wenden darin anbraten.

Eier und Milch miteinander verquirlen. Mit Salz und Pfeffer und Chilipulver würzen und über das Gemüse gießen. Alles bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten stocken lassen. Dann stürzen und noch 5 Minuten von der anderen Seite bräunen.

## Kartoffelomelett

6 Ei

Zutaten:

- 1/10 l Olivenöl
- 500 g festkochende Kartoffeln, geschält und in Scheiben (ca. 0,3 cm) geschnitten

1 Zwiebel, feingehackt (je nach Belieben)  
1 TL Salz  
6 Eier  
1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Das Olivenöl in einer großen Bratpfanne (ca. 25 cm Durchmesser) stark erhitzen. (Das Öl muss sehr heiß sein, so dass sich leichter Rauch bildet). Die Kartoffelscheiben und die Zwiebeln hineingeben, mit einem halben Teelöffel Salz würzen, Hitze reduzieren und bei kleiner Hitze 15-20 Minuten weich dünsten, ohne braun werden zu lassen. Die Eier mit dem restlichen Salz schaumig schlagen und über die Kartoffeln gießen. Bei mäßiger Hitze ca. 20 Minuten stocken lassen, dabei die Pfanne etwas hin- und herschwenken, damit die Mischung nicht anklebt,

Wenn die "Tortilla" fest, aber noch nicht trocken ist, einen feuerfesten Teller mit der Oberseite nach unten auf die Pfanne legen und so das Omelett auf den Teller kippen. Dann einen Eßlöffel Olivenöl in der Bratpfanne erhitzen und die "Tortilla" mit der gebräunten Seite nach oben wieder zurück in die Pfanne gleiten lassen. Weitere 3-4 Minuten braten. Die Tortilla auf einen Servierteller gleiten lassen und in Kuchenstücke geschnitten als Vorspeise oder als leichtes Hauptgericht lauwarm oder heiß servieren.

Ergibt 4-6 Portionen

Käse - Kräuter - Omelett

6 Ei

Frittata con menta e prezzemolo

Zutaten für 6 Portionen  
120 g Käse (Pecorino), gerieb.  
120 g Semmelbrösel  
6 Ei(er)  
1 Bund Petersilie  
2 Zweig/e Minze, frische  
4 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

Die Eier in einer Schüssel verschlagen und die gehackten Kräuter sowie den Pecorino unterheben. Semmelbrösel dazu geben und alles gut verrühren. Mit Salz & Pfeffer würzen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Eiermasse hineingeben und das Omelett auf einer Seite fertig braten. Auf ei-

nen großen Teller stürzen, Rest Öl in der Pfanne erhitzen und das Omelett auf der 2. Seite fertig braten.

26.2.04 Sundream2 CK

### Käse-Omelett mit Minze

4 Ei

für 2 Personen

4 Eier  
150 g Frischkäse  
1.5 dl Milch  
Salz und Pfeffer  
frische Minzeblätter

Alle Zutaten müssen Zimmertemperatur haben.

Verrühre die Eier mit dem Käse, wenn sich der Käse nicht ganz auflöst, dann stell die Schüssel in etwas warmes Wasser und rühr weiter mit einer Gabel.

Gibt die Milch dazu

Hack einige Minzeblätter und gib sie in die Masse

Wie ein normales Omelett backen, mit einigen Minzeblättern dekorieren

Viele Grüße

Ingrid\_R

13.9.03

### Käseomelett

4 Ei

4 Eier  
; Salz  
1 El Butter  
3 El Käse; gerieben  
Grober Pfeffer

Für das Omelett Eier und Salz verquirlen. Fett bei milder Hitze zerlassen. Verquirlte Eier in die Pfanne gießen und stocken lassen. Dabei die Pfanne zwischendurch ein paar mal hin- und herrütteln. Käse auf das Omelett streuen, mit Pfeffer bestreuen und fertig braten. Omelett herausnehmen und in breite Streifen schneiden. Zum Salat servieren.

## Käseomelett

4 Ei

- 4 Eier
- ; Salz
- 1 El Butter
- 3 El Käse; gerieben
- Grober Pfeffer

Für das Omelett Eier und Salz verquirlen. Fett bei milder Hitze zerlassen. Verquirlte Eier in die Pfanne gießen und stocken lassen. Dabei die Pfanne zwischendurch ein paar mal hin- und herrütteln. Käse auf das Omelett streuen, mit Pfeffer bestreuen und fertig braten. Omelett herausnehmen und in breite Streifen schneiden. Zum Salat servieren.

## Kräuteromelett mit Champignons

1 Ei

Zutaten:

- 200 g Champignons,
- 1 Lauchzwiebel,
- Jodsalz, Pfeffer,
- 1 Scheibe (30 g) Gouda,
- 1 Ei (Größe S),
- 1/2 Bund Schnittlauch,
- 1 Vollkornbrötchen

Zubereitung:

Pilze und Zwiebel putzen, klein schneiden. In einer beschichteten Pfanne andünsten, salzen und pfeffern. Käse reiben, mit Ei und 2 EL Wasser verquirlen. Schnittlauch hacken, zugeben. Ei-Käse-Masse über die Pilze gießen. Zugedeckt ca. 5 Minuten stocken lassen.

Pro Portion: ca. 400 kcal

## Nudel-Omelett mit Gemüse

4 Ei

- ; Salz
- 200 g Schmale Bandnudeln
- 1 Rote Paprikaschote
- 200 g Champignons
- 3 El Öl

150 g TK-Erbesen  
370 ml Dose stückige Tomaten mit  
-- Zwiebeln und Knoblauch  
; Weißer Pfeffer  
1 TL Oregano; getrocknet  
4 Eier  
150 g Gouda- Käse; gerieben  
1/8 l ; Wasser

Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen. Nudeln darin 8 bis 10 Minuten bissfest garen.

Paprika putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Champignons putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

1/3 des Öls in einem Topf erhitzen. Pilze darin anbraten. Paprika und Erbsen zufügen und andünsten.

Stückige Tomaten und das Wasser zugießen. Aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und getrocknetem Oregano würzen. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Nudeln in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Käse unterheben und mit den abgetropften Nudeln mischen.

Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Aus den Nudeln darin unter Wenden die Omeletts backen.

Die Nudel-Omeletts und etwas Gemüse auf Tellern anrichten. Übriges Tomaten-Gemüse dazureichen.

Getränk: Apfelsaft-Schorle.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten, pro Portion ca. 550 kcal / 2310 kJ.

## Omelett

6 Ei

Zutaten für Portionen  
300 g Champignons  
1 m.- große Zwiebel(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
1 EL Öl  
6 Ei(er)  
100 ml Milch

Salz  
Pfeffer  
½ Bund Schnittlauch  
3 EL Crème fraîche

#### ZUBEREITUNG

Champignons putzen, waschen, trocken tupfen und je nach Größe halbieren bzw. vierteln. Zwiebel und Knoblauch schälen und ganz fein würfeln. Öl in einer weiten Pfanne erhitzen. Pilze darin rundherum 4-5 Minuten goldbraun braten. Zwiebel und Knoblauch kurz mitbraten. Eier und Milch verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiermilch über die Pilze gießen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten stocken lassen. Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden. Das Omelett evtl. in den letzten 3 Minuten zudecken. Crème fraîche glatt rühren. Das Omelett mit Crème fraîche anrichten und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

4.6.02 Elli K. CK

### Omelett mit Bohnen

4 Ei

2 Portionen

150 g Grüne Bohnen; frisch od. TK  
; Salz  
100 g Cocktail-Tomaten  
75 g Feta-Schafkäse  
4 Eier  
4 El Schlagsahne  
2 TI Frisch gemahlener Pfeffer  
4 TI Butterschmalz

#### ZUM BESTREUEN-----

1 Ei Schnittlauchröllchen  
Grober schwarzer Pfeffer

Frische Bohnen putzen. Bohnen (frisch oder tiefgekühlt) in Salzwasser etwa zehn Minuten kochen. Auf einem Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Cocktail-Tomaten halbieren, Fetakäse zerbröckeln. Eier und Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer beschichteten Pfanne zwei Teelöffel Butterschmalz erhitzen und die Hälfte der Eiermasse hineingießen. Zwei Minuten braten, dann jeweils die Hälfte der anderen Zutaten darauf verteilen. Die Pfanne mit einem Deckel schließen und das Omelett weitere fünf Minuten bei mittlerer Hitze stocken lassen. Das erste Omelett aus

der Pfanne lösen und warm halten. Das zweite Omelett genauso braten. Mit den Schnittlauchröllchen und grobem Pfeffer bestreuen.

Nährwerte: pro Portion ca. 450 Kalorien, 36 g Fett pro Portion ca. 450 Kalorien, 36 g Fett

## Omelett mit Champignonfüllung

2 Ei

Zutaten für 2 Portionen

- 2 Ei(er)
- 1 EL Wasser
- 1 Msp. Salz
- Pfeffer, frisch gemahlener
- 1 EL Öl
- 1 kl. Dose Champignons (Einwage 115g)
- 100 g Champignons, frische
- 10 g Butter
- 2 EL süße Sahne
- 1 EL Petersilie, fein gehackte
- 1 kleine Zwiebel(n)
- Thymian
- Salz und Pfeffer, frisch gemahlen

### ZUBEREITUNG

Die Eier mit dem Wasser in eine Rührschüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Schneebesen schaumig schlagen.

Das Öl in einer Pfanne geben und bei mittlerer Wärmestufe heiß werden lassen. Die verquirlten Eier hineingeben und die Eiermasse bei kleiner Hitze in 5 bis 8 Minuten stocken lassen. Inzwischen die Champignons abtropfen lassen, frische Champignons putzen und waschen, danach blättrig schneiden. Die Zwiebel schälen, fein hacken und in der Butter anbraten. Die Champignons, die Sahne und die Petersilie dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken.

Die Flüssigkeit etwas einkochen lassen.

Das Omelett auf einen Teller geben, die Champignons auf eine Hälfte füllen und die andere darüber klappen.

16.8.02 Vera61 CK

## Omelett mit Erbsen

8 Ei

#### ZUTATEN:

8 Eier  
8 El. Milch  
Salz  
Pfeffer  
Muskat  
3 El. Öl  
1 Pk. TK-Erbesen; (300g)  
20 g Butter oder Margarine  
1 Bd. Basilikum  
1 Bd. Petersilie  
50 g geriebener Parmesankäse

#### ZUBEREITUNG:

Eier, Milch und Gewürze verquirlen. Im heißen Öl nacheinander 4 Omeletts backen. Warm stellen. Erbsen im heißen Fett ca. 5 Minuten dünsten. Würzen und gehackte Kräuter zufügen. Omeletts damit füllen und mit Käse servieren. Nach Wunsch mit Basilikum anrichten. Dazu schmeckt Tomatensalat.  
Pro Person ca. 490 kcal (2030 kJ)  
Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

### Omelett mit Gemüsefüllung

6 Ei

(Omelette con verdure)

1 Aubergine  
2 Zucchini  
1 Rote Paprikaschote  
1 Knoblauchzehe  
Olivenöl  
250 g Geschälte Tomaten  
1/2 Würfel Brühe  
; Salz  
; Pfeffer  
6 Eier  
2 El Milch  
30 g Butter

Die Aubergine schälen, in nicht zu dünne Scheiben und dann in Würfel schneiden. Die Zucchini waschen, von den Stielen befreien und ebenfalls in Würfel schneiden. Beide Gemüse auf einen Durchschlag



geben, mit Salz bestreuen und 1 Stunde stehen lassen, damit der bittere Saft abtropfen kann.

Die Paprikaschote waschen, halbieren, von den Kernen und Rippen befreien und in Stückchen schneiden. Die geschälte Knoblauchzehe in etwas Öl hellgelb braten, die Paprikastückchen und gleich danach das abgetropfte Gemüse dazugeben. Umrühren und etwas schmoren lassen. Die zerdrückten Tomaten, den halben Brühwürfel und frisch gemahlene Pfeffer hinzufügen. Etwa 30 - 40 Minuten bei schwacher Hitze schmoren und den Saft einkochen lassen. Wenn nötig, sehr wenig warmes Wasser dazugeben und nochmals mit Salz abschmecken.

Eier, Milch, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen gut verrühren. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze Butter erhitzen und die Pfanne leicht schütteln, damit soviel Eimasse wie möglich mit dem Pfannenboden in Berührung kommt. Backen, bis die Unterseite des Omeletts fest und goldgelb und die Oberseite noch cremig ist. Das Gemüse in einem breiten Streifen auf die Mitte geben und die Ränder des Omeletts von beiden Seiten mit Hilfe eines Pfannenmessers vorsichtig darüber klappen, dann auf eine vorgewärmte Platte gleiten lassen. Mit einem Stück Butter überglänzen und sofort servieren.

Statt des Brühwürfels nehme ich etwas Gemüsehefe (aus dem Reformhaus), Knoblauch je nach Geschmack etwas mehr.

### Omelett mit Gemüsefüllung (Omelette con verdure) 6 Ei

- 1 Aubergine
- 2 Zucchini
- 1 Rote Paprikaschote
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- 250 g Geschälte Tomaten
- 1/2 Würfel Brühe
- ; Salz
- ; Pfeffer
- 6 Eier
- 2 El Milch
- 30 g Butter

Die Aubergine schälen, in nicht zu dünne Scheiben und dann in Würfel schneiden. Die Zucchini waschen, von den Stielen befreien und ebenfalls in Würfel schneiden. Beide Gemüse auf einen Durchschlag geben, mit Salz bestreuen und 1 Stunde stehen lassen, damit der

bittere Saft abtropfen kann.

Die Paprikaschote waschen, halbieren, von den Kernen und Rippen befreien und in Stückchen schneiden. Die geschälte Knoblauchzehe in etwas Öl hellgelb braten, die Paprikastückchen und gleich danach das abgetropfte Gemüse dazugeben. Umrühren und etwas schmoren lassen. Die zerdrückten Tomaten, den halben Brühwürfel und frisch gemahlene Pfeffer hinzufügen. Etwa 30 - 40 Minuten bei schwacher Hitze schmoren und den Saft einkochen lassen. Wenn nötig, sehr wenig warmes Wasser dazugeben und nochmals mit Salz abschmecken.

Eier, Milch, Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen gut verrühren. In einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze Butter erhitzen und die Pfanne leicht schütteln, damit soviel Eimasse wie möglich mit dem Pfannenboden in Berührung kommt. Backen, bis die Unterseite des Omeletts fest und goldgelb und die Oberseite noch cremig ist. Das Gemüse in einem breiten Streifen auf die Mitte geben und die Ränder des Omeletts von beiden Seiten mit Hilfe eines Pfannenmessers vorsichtig darüber klappen, dann auf eine vorgewärmte Platte gleiten lassen. Mit einem Stück Butter überglänzen und sofort servieren.

Statt des Brühwürfels nehme ich etwas Gemüsehefe (aus dem Reformhaus), Knoblauch je nach Geschmack etwas mehr.

## Omelett mit Käse und Salbei

2 Ei

1 Portionen

- 40 g Gouda, alt
- 4 Salbeiblätter
  - evtl. etwas mehr
- 2 Eier
  - Pfeffer, weiß; f.a.d.M.
- 1 TI Butter; je nach Pfanne mehr

Den Käse reiben und den Salbei fein schneiden.

Die Eier in eine Schüssel schlagen, den Käse und den Salbei zufügen. Leicht pfeffern und nur kurz mit der Gabel durchmischen.

Die Butter richtig heiß werden lassen. Sie soll schäumen, aber noch nicht braun werden.

Die Eiermasse in die Pfanne gießen und bei starker Hitze unter

gelegentlichem Rütteln in 2 bis 3 Minuten fertig braten.

Aus der Pfanne auf vorgewärmte Teller gleiten lassen. Dabei umklappen. Die Innenseite ist weich, die Außenseite sanft gebräunt.

\_Varianten: \_

Mit den Varianten zum Thema Omelette kann man Kochbücher füllen. Hier nur ein paar Anregungen: pikanter noch als im Rezept ist das Omelett mit Schafkäse, milder mit Emmentaler. Mischen Sie grob gehackte Nüsse in die Masse oder vorgegarten Blattspinat. Backen Sie das Omelett ohne Käse und geben Sie eine Scheibe Räucherlachs und einen Klacks dicker Sahne zum fertigen Pfannenei, oder servieren Sie ein Käseomelett mit warmen Tomatenwürfeln.

- : Zubereitungszeit: etwa 10 Minuten
- : Pro Portion ca. 1800 kJ/430 kcal
- : 26 g Eiweiß, 35 g Fett, 1 g Kohlenhydrate

## Omelett mit Pilzen

8 Ei

für 4 Personen

50 g getrocknete Steinpilze einweichen, dann ausdrücken.

1 Schalotte hacken und in

Öl+ Butter Mischung dünsten, die Pilze,

gewürfelten gekochten (60 g) Schinken

1 Knoblauchzehe (gehackt) zugeben, garen, bis die Pilze weich sind. Auskühlen lassen.

8 Eier aufschlagen verquirlen und durchsieben.....

Die Pilzmischung in die Eier rühren und die Masse in Butter garen bis das Omelett fast gestockt ist.

In der Mitte soll die Oberfläche noch cremig sein.

Mikilein 15.02.04

## Omelett mit Salbei

6 Ei

1 TI Pinienkerne

6 Eier

6 EI Milch

2 EI frisch gehobelter Parmesankäse

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

8 Blätter frischer Salbei - kann auch mehr sein

1 TI Olivenöl

1 TI Butter

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und aus der Pfanne nehmen.

Eier und Milch verquirlen. Die Hälfte des Parmesans, Salz und Pfeffer unterrühren.

Die Salbeiblätter in heißen Öl knusprig braten.

Die Hälfte der Salbeiblätter zum Bestreuen aus der Pfanne nehmen.

Die Butter in die Pfanne geben, schmelzen lassen und die Eier-Milch zugeießen. Deckel auf die Pfanne legen und das Omelett bei kleiner Hitze etwa 5 min stocken lassen.

Das Omelett auf einen flachen Deckel gleiten lassen, wenden und wieder in die Pfanne geben. Die zweite Seite ebenfalls etwa 5 Minuten bei kleiner Hitze stocken lassen.

Das Omelett mit restlichem Käse, den Salbeiblättern und Pinienkernen bestreuen.

Für 3 Portionen

pro Portion ca. 310 Kcal - 22g Eiweiß - 24 g Fett - 3g Kohlenhydrate

Liebe Grüße

Brigitte 16.8.02

## Omelette mit Spinat und Edelpilzkäsesoße 3 Ei

1 Omelette

3 Eier

3 El Butterschmalz

50 g Edelpilzkäse

2 El Sahne

2 El Portwein

50 g Frischer Spinat

; Salz, Pfeffer a.d. Mühle

Spinat verlesen, putzen und gründlich waschen. In einem Sieb

abtropfen lassen. Für die Soße Edelpilzkäse mit einer Gabel fein zerdrücken und mit der Sahne und dem Portwein verrühren. Eier in eine Schüssel schlagen und mit einer Gabel leicht verquirlen. In einer Pfanne zwei Esslöffel Butter erhitzen. Eimasse dazugeben und stocken lassen. Omelette aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Restliches Butterschmalz in einer zweiten Pfanne erhitzen. Den vorbereiteten Spinat hineingeben und in 2-3 Minuten zusammenfallen lassen. Spinat nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Omelette auf einen Teller geben, in der Mitte zusammenklappen, so dass ein Halbmond entsteht. Den Blattspinat daneben verteilen. Die kalte Käsesoße an das Omelette gießen und servieren.

## Omelette mit Zwiebeln

8 Ei

Portion/en: 4

700 g Gemüsezwiebeln  
500 g Tomaten  
8 Eier  
40 g Butter oder Margarine  
; Salz, Pfeffer a.d.Mühle  
Muskat; gerieben  
Cayennepfeffer  
1 Bund Glatte Petersilie

Zwiebeln pellen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. Tomaten waschen, Stielansätze keilförmig herauslösen. Die Tomaten in Spalten schneiden. Zwiebeln in drei Vierteln der Butter oder Margarine 15 Minuten dünsten. Inzwischen die Eier schaumig schlagen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Ein Viertel der Butter oder Margarine in einer Pfanne zerlassen, 1/4 der Eimasse hineingeben und bei geschlossenem Deckel etwa 5 Minuten stocken lassen, dann herausgleiten lassen und warm stellen. Mit der restlichen Masse Portionsweise ebenso verfahren.

Während man die Omeletts bereitet, Tomaten zu den Zwiebeln geben, einmal aufkochen lassen und mit Salz und dem Cayennepfeffer würzen. Petersilie hacken, 3/4 untermischen. Omeletts mit der Zwiebelmasse füllen, zuklappen und mit der restlichen Petersilie bestreuen.

## Omelettrolle mit Käse und Kräutern

10 Ei

Zutaten für Portionen

- 10 Ei(er)
- 3 EL Käse (Emmentaler), gerieben
- 1 Prise Muskat, gemahlen
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Petersilie
- 8 Blätter Minze
- 8 Blätter Basilikum
- 1 Zehe/n Knoblauch
- 2 EL Öl

### ZUBEREITUNG

Die Eier in einer Schüssel mit dem Schneebesen schaumig rühren. Käse, Muskatnuss, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut vermischen. Die Kräuter waschen und schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Kräuter und den Knoblauch hineingeben und 2 Minuten bei schwacher Hitze verrühren. Die Eiermasse dazugeben. Von beiden Seiten goldbraun braten. Dann das Omelett rollen und in Stücke schneiden. Heiß, lauwarm oder kalt servieren. Dazu passt Tomatensalat mit Basilikum und Olivenöl.

20.9.02 Simone Hefner CK

## Omelettstreifen in Tomatensauce

4 Ei

2 Portionen

### TOMATENSAUCE

- 3 Tomaten, reif, gehäutet, gewürfelt
- 1/2 TI ; Salz
- 1/2 TI ; Pfeffer
- 1 TI Zucker
- 2 El Basilikum, in Streifen

### OMELETT

- 4 Eier
- 2 TI Sojasauce
- 1/4 TI Pfeffer, weiß
- 1 El Wasser
- Olivenöl

Für die Tomatensauce: Tomaten in einem Stieltopf mit Salz, Pfeffer und Zucker etwa 5 Minuten einkochen. Basilikum untermischen.

Eier, Sojasauce, weißer Pfeffer und Wasser in einer kleinen Schüssel verquirlen. Eine kleine, leicht geölte Pfanne erhitzen. So viel Ei hineingeben, dass der Boden bedeckt ist. Einige Sekunden backen, herausnehmen. Pfanne ölen; Vorgang wiederholen bis man 3 dünne Omeletts hat. Omeletts aufeinander legen, aufrollen und mit einem scharfen Messer in feine Streifchen schneiden.

Sauce erwärmen. Omelettstreifen unterheben und erhitzen. Nach Belieben mit Basilikumstreifen und grob gemahlenem Pfeffer bestreuen.

### pikantes Käseomelett

2 Ei

Hier ein Rezept für ein

dass ich sehr gerne esse.

100 g Schafskäse  
2 TL frisch Kräuter  
Salz  
1 Prise Paprikapulver  
1 Peperoni  
1 TI Butter  
2 Eier

Den Käse mit einer Gabel zerdrücken, die Gewürze dazugeben. Die Peperoni in dünne Ringe schneiden und ebenfalls mit dem Käse vermischen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Eier schaumig schlagen und mit dem Käse vermischen. Die Masse in die Pfanne gießen und bei geschlossenem Deckel 3-4 Minuten stocken lassen bis sich das Omelett anheben lässt. Nach der Hälfte der Garzeit die Temperatur verringern.

abcine 1.2.04

### reine Omelett

5 Ei

wenn es Dir nur um das reine Omelett geht, also ich mach es so:

5 Eier  
5 Eßl. Mineralwasser

2-3 Eßl. Butter oder Margarine  
etwas Salz

1. 5 Eigelb mit 5 Eßl. Wasser kräftig verrühren. 5 Eiweiß zu sehr steifem Schnee schlagen. Beides vorsichtig unter einander mischen.

2. In einer großen Pfanne das Fett leicht anbräunen, die Eimasse hineingießen und bei schwacher Hitze ca. 10. Minuten ohne Umrühren backen.

Das Omelett wird besonders hoch und locker, wenn man die Pfanne mit dem Deckel verschließt.

Damit wäre zumindest Deine erste Frage beantwortet.

Sonnenkind  
1.2.04

## Rosenblüten – Omelett

8 Ei

raffiniert & lecker

Zutaten für 8 Portionen  
8 Stück Ei(er)  
1 TL Selleriesalz  
1 Prise Majoran  
100 Blüten - Blätter von Rosen

### ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen, bis eine schaumige Masse entsteht und die Rosenblütenblätter sich "verflüssigt" haben.

Öl in einer Pfanne erhitzen und bei geringer Hitze Omeletts backen. Mit Rosenblütenblättern garnieren und servieren.

28.8.02 Dragonfly-Lady CK

## Spaghetti Omelett

6 Ei

für 4 Personen:  
300g Spaghetti



Salzwasser  
1-2 EL Olivenöl  
6 Eier  
100g Rahmspinat /TK- Produkt)  
1 Bund Petersilie  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1/2 Tasse geriebener Parmesan  
100g Karotten  
250g Mozzarella  
3-4 EL Butter oder Margarine

Zubereitung:

Rahmspinat auftauen lassen, fein hacken.

Spaghetti in Salzwasser mit dem Öl bissfest kochen und abgießen.

Eier verschlagen. Spinat und gewaschene und fein gehackte Petersilie zu den Eiern geben und gut verrühren.

Die Eimasse mit den Gewürzen und mit Parmesan abschmecken. Karotten fein raspeln, unter die Eimasse ziehen.

Mozzarella in kleine Würfel schneiden.

Butter/Margarine erhitzen, Spaghetti kurz darin anschwanken, würzen.

Die Ei-Gemüsemasse auf den Spaghetti verteilen, den Käse darüber geben. Die Pfanne kurz verschließen und stocken lassen.

GUTEN APPETIT!!!

humstein  
15.02.04

## Spanische Tortillas mit Pfifferlingen

8 Ei

Zutaten für Portionen

500 g Pfifferlinge  
1 große Zwiebel(n)  
2 Zehe/n Knoblauch  
6 EL Öl  
Salz und Pfeffer  
8 Ei(er)  
Petersilie

ZUBEREITUNG

Pfifferlinge putzen, Zwiebeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden und in Öl ( 3 EL ) glasig dünsten. Pfifferlinge dazugeben und so lange braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Eier in einer großen Schüssel verquirlen, salzen, pfeffern und die fein gehackte Petersilie untermischen. Die verquirlten Eier zu den Pfifferlingen in die Pfanne geben und ca.5 Min. bei

schwacher Hitze stocken lassen. Das Omelett mit Hilfe eines Deckels wenden. Das restliche Öl in die Pfanne gießen und auch die zweite Seite goldgelb braten.

Abgekühlt oder lauwarm in kleine, mundgerechte Stücke schneiden und servieren.

20.9.02 Gilla CK

### Tomaten - Mozzarella - Omelett

5 Ei

Zutaten für Portionen

3 kleine Tomate(n), feste

125 g Mozzarella

½ Bund Petersilie, glatte

5 Ei(er)

75 g Schlagsahne

30 g Butter

Salz und Pfeffer

Zitronenpfeffer

#### ZUBEREITUNG

Tomaten waschen und halbieren, den Stängelansatz herausschneiden. In Spalten schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und in 1 cm dicke Scheiben dann in dicke Stifte schneiden. Einige Petersilienblätter abzupfen, die restlichen fein hacken. Die Eier mit der Sahne verquirlen. Mit gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Die Butter in einer sehr großen oder 2 kleinen Pfannen aufschäumen. Die Eiermasse hineingießen, ganz kurz stocken lassen. Die Pfanne dann rütteln, Tomaten, Mozzarella und die Petersilienblättchen auf das Omelett geben. Zitronenpfeffer darüber streuen, bei milder Hitze zugedeckt noch 3 Minuten garen.

Statt Mozzarella kann man auch anderen milden Käse verwenden wie z.B. junger Gouda oder Butterkäse!

15.5.03 sanfteloewin CK

### Tomaten- Mozzarella- Omelett

5 Ei

Portion: 2

125 g Mozzarella

75 g Schlagsahne

3 sm feste Tomaten  
5 Eier  
30 g Butter  
Petersilie  
Salz  
Pfeffer

Die Tomaten waschen und halbieren, den Stängelansatz herausschneiden. In Spalten schneiden.

Den Mozzarella abtropfen lassen und in 1cm dicke Scheiben schneiden.

Einige Petersilienblättchen abzupfen, die restlichen fein hacken. Die Eier mit der Sahne verquirlen. Mit gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Die Butter in einer sehr großen Pfanne oder zwei mittelgroßen Pfanne aufschäumen. Die Eiermasse hineingießen, ganz kurz stocken lassen.

Die Pfanne dann rütteln, Tomaten, Mozzarella und die Petersilieblätter auf das Omelett geben. Bei milder Hitze zugedeckt noch 3 Minuten garen.

## Tomaten- Omelett mit Mozzarella

4 Ei

Zutaten für Portionen

4 Ei(er)

20 g Parmesan, gerieben

Salz

Pfeffer

200 g Kirschtomate(n)

125 g Mozzarella (in kleinen Kugeln oder am Stück)

10 g Butter oder Margarine

½ Bund Basilikum

### ZUBEREITUNG

Eier in einer Schüssel aufschlagen. Parmesankäse, Salz und Pfeffer dazugeben und mit dem Schneebesen verquirlen. Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen, Tomaten halbieren. Mozzarella abtropfen lassen. Kugeln ganz lassen, Stück in Würfel schneiden. Butter oder Margarine in einer antihaftversiegelten Pfanne erhitzen. Eiermasse hineingeben. Tomatenhälften mit der Schnittfläche nach oben auf die Eiermasse legen. Mozzarella dazwischen verteilen. Abgedeckt bei geringer Hitze ca. 5 Minuten garen, bis die Eiermasse gestockt und der Käse zerlaufen ist.

Basilikum waschen und trocken tupfen, Blättchen über das Omelett geben.  
Nach Wunsch mit grobem Pfeffer bestreuen.

#### 4.1.03 Dasty CK

### Süß

Süß .....		36
Apfel-Crêpes	3 Ei .....	36
Biskuitomelette	3 Ei .....	37
Erdbeer - Omelett	5 Ei .....	38
Kaiseromelette	5 ei .....	38
Mangoomeletten (Mali)	4 Ei .....	39
Omelett Johann Strauß	5 Ei .....	40
Omelett mit Rum	5-6 Ei.....	40
Omelette George Sand	6 Ei.....	41
Omelette mit Wodka	6 Ei .....	41
reine Omelett	5 Ei.....	42
Schaum Omelett	3 Ei .....	42
Schaum Omelett	pro Pers 2-3 Eier.....	43

### Apfel-Crêpes

3 Ei

4 Portionen

#### CRÊPES-TEIG

150 Gramm Mehl

1/4 Liter Milch

3 Eier

Messerspitze Salz

Messerspitze Backpulver

1/2 Orange; die abgeriebene Schale

1/2 Zitrone; die abgeriebene Schale

Butter zum Ausbacken

3 Äpfel, bevorzugt Jamba

3 Essl. Zucker

100 ml Apfelsaft

100 ml Weißwein, trocken

3 Essl. Süße Sahne

Calvados zum Flambieren

1 Teel. Honig

Für den Teig alle Zutaten kräftig verrühren - Eier und Milch sollten Zimmertemperatur haben - 20 Minuten ruhen lassen.

Äpfel schälen, entkernen, in Scheiben schneiden und leicht mit Zitronensaft beträufeln.

Zucker zum Karamellisieren in einen Stieltopf geben. Zucker auflösen lassen, etwas rühren dabei - den Topf nicht verlassen, brennt leicht an. Wenn der aufgelöste Zucker eine hellbraune Farbe hat, mit Apfelsaft und Wein ablöschen. Jetzt dampft es, der Zucker wird steinhart und löst sich dann wieder auf. Nun die Hälfte der Äpfel dazu, mit Honig abschmecken und 5 bis 6 Minuten köcheln lassen. Die Äpfel sollen zu einem leichten Mus verkochen - dann die andere Hälfte frische Äpfel dazu. Nur ziehen lassen, mit Sahne verfeinern, und fertig ist eine köstliche Apfelfüllung.

Nun die Crêpes ausbraten - auf einen Teller geben - Apfelfüllung in der Crêpes-Mitte platzieren und mit erhitztem Calvados oder Orangenlikör flambieren. Viel Spaß!

Jamba ist die ideale Apfelsorte für die Füllung - leicht säuerlich, zerfällt recht schnell und hat ein einzigartiges Aroma. Wer keinen Jamba bekommt, nimmt eine andere Sorte, die eventuell etwas länger köcheln muss.

## Biskuitomelette

3 Ei

3 Eier  
40 g Zucker  
40 g Mehl  
Zitronenschale  
20 g Butter  
Mehl  
Marmelade

Kristallzucker nach und nach in Eierschnee einschlagen, feingeriebene Zitronenschale, Eidotter und Mehl vorsichtig drunter heben, in bebutterte und mit Mehl bestäubte Omelettenpfanne geben. Der Außenrand muss dicker sein als der mittlere Teil. Im heißen Rohr etwa 7 Minuten backen, bis die Omelette Farbe angenommen hat und beim Berühren einen leichten Druck erwidert.

Die Omelette einmal diagonal einritzen, auf eine Platte stürzen, eine Hälfte mit Marmelade füllen, zusammenklappen und überzuckern.

## Erdbeer - Omelett

5 Ei

Zutaten für Portionen

5 Ei(er)

100 g Zucker

75 g Mehl

400 ml Sahne

2 Pck. Sahnesteif

Zucker nach Geschmack, Puderzucker

250 g Erdbeeren

### ZUBEREITUNG

Ofen auf 220°C vorheizen. Eier und Zucker schaumig rühren. Mehl unterheben. Aus dem Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech Kreise von 12 cm Durchmesser spritzen oder streichen. Im vorgeheizten Ofen 8-10 Min. backen. Herausnehmen, zusammenklappen und auskühlen lassen.

Sahne, Sahnesteif und Zucker nach Geschmack sehr steif schlagen. Omeletts damit füllen. Geputzte und geviertelte Erdbeeren auf die Sahne setzen. Mit Puderzucker bestäuben.

9.8.02 Hobbykoechin CK

das Rezept ist zwar gut, aber hier noch ein Verbesserungsvorschlag:

Eier trennen u. aus Eigelb, Zucker u. Mehl, einen Teig rühren. Eiweiß steif rühren u. unter den Teig heben.

und dann, wie in Rezept beschrieben, fort fahren.

Gruß

13.5.03 SAbo!! CK

## Kaiseromelette

5 ei

1/4 l Milch

Prise Salz

50 g Butter, + 50 g zum Backen

70 g Mehl

5 Eier  
60 g Kristallzucker  
80 g Marillenmarmelade

Milch, Salz und Butter aufkochen, das Mehl einrühren, durchrösten und rühren, bis sich die Masse vom Rand löst, leicht überkühlen, die Eidotter nach und nach einarbeiten. Den festen Schnee mit Kristallzucker steif ausschlagen. Ein Drittel der Schneemenge der Masse beigeben, kräftig glattrühren, den restlichen Schnee locker darunter ziehen.

In einer Pfanne Butter aufschäumen lassen und mit einem kleinen Schöpfer pro Portion zwei kleine Omeletten einlegen. In genügend großer Pfanne können auch vier Omeletten gleichzeitig eingelegt werden. Die Masse anbacken, wenden, auf schwacher Flamme, noch besser aber im Rohr fertig backen. Jede Omelette einmal in der Diagonale einritzen, umdrehen, mit Marmelade füllen, zusammenklappen, anrichten, anzuckern und dann servieren.

### Mangoomeletten (Mali)

4 Ei

2 Portionen

2 Mangos; geschält, entkernt Fruchtfleisch in kleine -- Stücke geschnitten  
3 Tl Zucker  
3 Tl Zitronensaft  
4 Eier  
65 g Mehl  
125 ml Milch  
3 Ei Butter

ZUM Bestreuen-----  
Zucker

Mangobäume sind in Mali - wie auch im übrigen Westafrika - sehr häufig anzutreffen; sie werden roh gegessen, als Nachspeise, zu Süßspeisen sowie zu Chutney verarbeitet.

Mangostücke mit Zucker und Zitronensaft 5 Minuten erhitzen.

Eiweiß steif schlagen.

Mehl und Milch zum Eigelb geben, Eiweiß darunter ziehen und mit den Mangostücken vermischen.

Butter in eine Bratpfanne erwärmen, Teig zu Omeletten verarbeiten.

Mit Zucker bestreut servieren.

### Omelett Johann Strauß

5 Ei

- 1/4 l Milch
- Prise Salz
- 50 g Butter, + 50 g zum Backen
- 70 g Mehl
- 5 Eier
- 60 g Kristallzucker
- Orangensauce
- Orangenscheiben, von 2  
- Orangen

Milch, Salz und Butter aufkochen, das Mehl einrühren, durchrösten und rühren, bis sich die Masse vom Rand löst, leicht überkühlen, die Eidotter nach und nach einarbeiten. Den festen Schnee mit Kristallzucker steif ausschlagen. Ein Drittel der Schneemenge der Masse begeben, kräftig glatt rühren, den restlichen Schnee locker darunter ziehen.

In einer Pfanne Butter aufschäumen lassen und mit einem kleinen Schöpfer

pro Portion zwei kleine Omeletten einlegen. In genügend großer Pfanne können auch vier Omeletten gleichzeitig eingelegt werden. Die Masse anbacken, wenden, auf schwacher Flamme, noch besser aber im Rohr fertig backen. Mit Orangenscheiben von 2 Orangen belegen, mit Orangensauce nappieren

### Omelett mit Rum

5-6 Ei

- 5-6 Eier
- 2- 3 El Milch
- 1 Prise Salz
- 1 El Butter/Margarine
- 3- 4 El Aprikosenmarmelade oder andere  
Rum
- 2 El Vollrohrzucker
- 2- 3 Scheiben Ananas

4 a ca 270 Kal.

Eier mit Milch gut verquirlen.



Fett in der Pfanne aufschäumen lassen, Eimasse hinein geben + mit einer Gabel rühren, dabei die Pfanne schütteln.

Die leicht gestockte Eimasse oval zusammen schieben.

Aprikosenmarmelade mit 2 El Rum verrühren, in die Mitte des Omeletts geben.

Die Omelettränder drüberschlagen, auf eine heiße Platte stürzen + das Omelett mit Zucker bestreuen.

Eventuell mit einem glühend gemachten Eisenstab ( im Fachhandel erhältlich ) ein Gittermuster auf das Omelett brennen.

Rum in eine kleine Schöpfkelle geben, an Flamme entzünden, brennend darüber gießen.

Mit Ananas umlegen, sofort servieren.

Hans60

### Omelette George Sand

6 Ei

- 1/4 l Milch
- 60 g Butter
- 80 g Mehl
- Prise Salz
- 6 Eier
- 60 g Kristallzucker
- Früchte-Vanillecreme
- Kastanienreis

Butter aufschäumen lassen, Mehl kurz mitrösten, mit Milch aufgießen und durchkochen, den Dotter einrühren, den Eierschnee mit Kristallzucker ausschlagen und einmelieren.

In einer Pfanne Butter aufschäumen lassen und mit einem kleinen Schöpfer

pro Portion zwei kleine Omeletten einlegen. In genügend großer Pfanne können auch vier Omeletten gleichzeitig eingelegt werden. Die Masse anbacken, wenden, auf schwacher Flamme, noch besser aber im Rohr fertig backen. Jede Omelette einmal in der Diagonale einritzen, umdrehen, mit Vanillecreme füllen, mit Kastanienreis bestreut anrichten.

### Omelette mit Wodka

6 Ei

4 Portionen

- 6 Eier
- 2 El Schlagsahne

Butter  
Salz  
Pfeffer  
Wodka  
3 Ei Zucker; (bis 4 Ei)

Eier aufschlagen, salzen, pfeffern, mit Sahne glatt rühren und in Butter Omelette davon abbacken.

Auf eine Schüssel gleiten lassen, mit Zucker bestäuben, mit Wodka begießen, anzünden und servieren.

### reine Omelett

5 Ei

wenn es Dir nur um das reine Omelett geht, also ich mach es so:

5 Eier  
5 Eßl. Mineralwasser  
2-3 Eßl. Butter oder Margarine  
etwas Salz

1. 5 Eigelb mit 5 Eßl. Wasser kräftig verrühren. 5 Eiweiß zu sehr steifem Schnee schlagen. Beides vorsichtig unter einander mischen.

2. In einer großen Pfanne das Fett leicht anbräunen, die Eimasse hineingießen und bei schwacher Hitze ca. 10. Minuten ohne Umrühren backen.

Das Omelett wird besonders hoch und locker, wenn man die Pfanne mit dem Deckel verschließt.

Damit wäre zumindest Deine erste Frage beantwortet.

Sonnenkind  
1.2.04

### Schaum Omelett

3 Ei

3 Ei trennen  
1 Prise Salz  
3 gehäufte Ei Vollrohrzucker / anderen  
1 Tüte Bourbon Vanillezucker /anderen  
3 gehäufte Ei Mehl

1,5 El Fett /Butter /Margarine  
0,5 Tasse Fruchtarmelade  
0,5 Zitrone , entsaften  
Puderzucker  
0,5 Dose kalifornische Pfirsichspalten

4 Portion a 310 Kal.

Eiweiß mit Salz steifschlagen, anschließend Zucker + Vanillezucker gut unterrühren

Das Eigelb + das gesiebte Mehl unter den Eischnee heben + die Schaummasse in das in einer Pfanne zerlassene Fett geben.

Die Unterseite goldbraun werden lassen, (\*+ danach in der Röhre die Oberseite bräunen.)

+ mit der mit Zitronensaft verrührten Armelade füllen.

Das Schaumomelett zusammenklappen + mit Puderzucker überstäuben + mit Pfirsichspalten aus der Dose umlegen.

(\*da wir heute, selten noch einen Herd mit Holz oder Kohle, zum kochen verwenden, deshalb die Röhre, na , auch nicht heiß ist, machen wir alles auf der Herdplatte)

Also ich lasse die eine Hälfte des Omelett auf den Teller gleiten, dann fülle ich es , + im nächsten Moment , die andere Hälfte mit der Pfanne, decke ich das Ding zu,

für ein gefülltes Omelett, habe ich dann drei Hände, weil komischerweise, die Füllung , dafür nie am Teller, steht.

Daher fällt die Füllung dann meist eben weg.

Hans60  
15.03.2004

## Schaum Omelett pro Pers 2-3 Eier

pro Pers 2-3 Eier trennen .

Eiweiß mit

1 Prise Salz +

2-3 TI Vollrohrzucker steif schlagen , ( wer will, ich will)

dann das Eigelb drunter rühren

in der Zwischenzeit die Pfanne sehr heiß werden lassen . +

1- 2 TI oder El Butter/ Margarine darauf , nach Möglichkeit rauchfrei

die Masse in die heißen Pfanne gießen , stocken lassen, die Pfanne schütteln , ja + nach Gefühl raus nehmen , darf der Boden nicht zu dunkel werden, ich lasse die Masse immer noch ein wenig roh,

auf einen Teller halb gleiten lassen, wer will kann jetzt noch Marmelade (ich nicht ) oder nach seiner Wahl was rauf tun, + dann umschlagen die andere Hälfte

Wurde bzw wird auch genommen , wenn nur Eiweiß vorhanden ist

ein Rezept welches noch von meinen Großeltern an Mutter weiter gereicht wurde

Hans60 am Sonntag, 18. April 2004

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie alle freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom [www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, umstellen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

[.aschra@t-online.de](mailto:.aschra@t-online.de)

Mit freundlichen Grüßen

Hans60

Zusammen gestellt [www.hans-joachim60.de](http://www.hans-joachim60.de) 27.11.2004