

Vincent Klink
Omelett mit Frühlingskräutern und Radieschensalat

Donnerstag, 6. April 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Vegetarisch, Heimatküche

Zutaten

Omelett

8	Eier
3 EL	Sahne
etwas	Salz, Pfeffer aus der Mühle
250 g	körnigen Frischkäse
3	Eigelb
4 EL	Weißbrotbrösel
1 Bund	Schnittlauch
1 Bund	Pimpinelle
1 Bund	Kerbel
1 Bund	Sauerampfer
4 EL	Butter

Radieschensalat

2 Bund	Radieschen
etwas	Salz
2 EL	Apfelessig
4 EL	Olivenöl
1 Bund	Schnittlauch

Zubereitung

1. Den Backofen auf 120 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Eier in eine Schüssel schlagen, Sahne zugeben, salzen, pfeffern und verquirlen.
3. In einer weiteren Schüssel körnigen Frischkäse mit Eigelb und den Brotbröseln mischen.
4. Schnittlauch, Pimpinelle, Kerbel und Sauerampfer abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Die Kräuter unter den Frischkäse mischen.
5. In einer Pfanne etwas Butter schmelzen, die aufgeschlagenen Eier nacheinander portionsweise in die Pfanne geben und bei geringer Hitze je ca. 3 Minuten langsam garen. Am Anfang kann etwas gerührt werden. Dann etwas von der Kräutermischung in die Mitte geben und das Omelett zusammenschlagen. Das Omelett vorsichtig in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen das Omelett noch ca. 5 Minuten ziehen lassen. So nach und nach die Omeletts garen.
6. Radieschen putzen, waschen und in feine Streifen schneiden oder feine Scheibchen hobeln. Radieschen salzen, Apfelessig und Olivenöl angießen und alles gut vermischen.
7. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln, fein schneiden und unter die Radieschen mischen.
8. Zum Servieren das Omelett mit dem Salat anrichten.

Pro Portion: 505 kcal / 2114 kJ

10 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 40 g Fett