

Otto Koch
Kartoffel-Omelett

Donnerstag, 8. März 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: ca. 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimat, Vegetarisch

Zutaten:

Für das Kartoffel-Omelett:

600 g	Kartoffeln, fest kochend
etwas	Salz
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1	Möhre
100 g	Lauch
1 Bund	glatte Petersilie
3 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Zweig	Thymian
5	Eier
100 g	Sahne



Für den Salat:

200 g	Feldsalat
2 EL	heller Balsamico
1/2 TL	scharfer Senf
2 EL	Olivenöl
2 EL	Haselnuss- der Walnussöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise	Zucker

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Kartoffeln bürsten und mit der Schale in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser fast gar kochen (ca. 20 Minuten). Abschütten, etwas auskühlen lassen und pellen.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein schneiden.
4. Möhre waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden.
5. Lauch putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden.
6. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.
7. In einer ofenfesten Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Möhre und den Lauch darin anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann aus der Pfanne nehmen.
8. Die gekochten Kartoffeln in 2 mm dicke Scheiben schneiden. In der Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Kartoffelscheiben mit einem Thymianzweig goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Eier und Sahne miteinander verquirlen, mit Salz würzen und Petersilie untermischen.
10. Möhren und Lauch zu den Kartoffeln geben und untermischen.
11. Eiermix darauf gießen, darauf achten, dass der Eiermix gut in der Pfanne verteilt ist. Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen geben und den Eiermix ca. 20 Minuten stocken lassen.
12. In der Zwischenzeit den Feldsalat putzen, waschen und abtropfen lassen.
13. Aus Essig, Senf, Oliven- und Nussöl, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker ein Dressing rühren.

14. Kurz vor dem Servieren den Feldsalat mit dem Dressing marinieren.
15. Das Kartoffel-Omelett anschließend vorsichtig aus der Pfanne stürzen, in Stücke schneiden und mit dem Feldsalat servieren.

Pro Portion: 470 kcal / 1966 kJ
31 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 31 g Fett