

Kräuteromelett mit Champignons

Zutaten (für 2 Personen):

- 50 g Rucola
- 3 Stängel Petersilie
- 0,2 Bund Schnittlauch
- 50 g (max. 45 % Fett) Gouda
- alternativ z.B.: Bergkäse
- 80 g Champignons
- 1 rote Paprika
- 3 (Größe M) Eier
- 4 EL (1,5 % Fett), ggf. laktosefreie Milch
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 1 EL Rapsöl

Den Backofen auf 80 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Rucola säubern, waschen und trocken schütteln, dabei grobe Stiele entfernen. Einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken. Petersilie und Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Petersilie fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Käse reiben. Champignons putzen, falls nötig, trocken abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Eier aufschlagen und in einer Schale mit Milch sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Rucola, Petersilie, Schnittlauch und Käse unterrühren. Öl in einer kleinen beschichteten Pfanne (circa 18 cm Durchmesser) erhitzen. Eimasse portionieren und jeweils einzeln in die Pfanne gießen und mit Pilzen und Paprika bestreuen. Mit geschlossenem Deckel bei schwacher bis mittlerer Hitze 2-3 Minuten stocken lassen. Fertiges Omelett auf einen Teller gleiten lassen und im Ofen warm halten. Restliche Eimasse jeweils auf gleiche Weise verarbeiten und mit den übrigen Pilzen und Paprikawürfeln bestreuen.

Zum Servieren die Omeletts mit dem Rucola für die Garnitur bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen