

Omelett mit Pfifferlingen und Salat

Zutaten für das Omelett (für 4 Personen):

- 120 g Pfifferlinge
- 0,5 rote Paprika
- 1 Frühlingszwiebel
- 50 g gekochter Schinken
- 6 Bio-Eier
- Salz
- Pfeffer
- Cayenne-Pfeffer
- alternativ: Chili
- Butterschmalz
- Olivenöl
- 4 Stängel Petersilie

Pfifferlinge gut säubern und die Stiele etwas abschaben. Große Pilze teilen. Bei starker Verschmutzung vorsichtig abbrausen und gründlich abtupfen und trocknen lassen. Sie dürfen keinesfalls zu feucht sein. Paprika entkernen und die Schale mit einem Sparschäler entfernen. Frühlingszwiebeln säubern. Das vorbereitete Gemüse und den Schinken in kleine Stücke schneiden.

Eier in eine Schüssel aufschlagen und sorgfältig verquirlen.

Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Pilze, Paprika und Frühlingszwiebeln etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze darin braten. Dabei mit Salz, Pfeffer, Zucker und Cayenne-Pfeffer oder Chili würzen. Eiermasse darüber gießen und das Omelett stocken lassen. Dabei den Rand immer wieder etwas anheben und lockern.

Wenn die Oberfläche nur noch leicht flüssig ist, das Omelett aus der Pfanne auf einen Deckel gleiten lassen. Etwas Olivenöl und die Petersilienstängel in die Pfanne geben. Das Omelett wenden, auf der ungebratenen Seite zurück in die Pfanne geben und etwa 1-2 Minuten fertig garen.

Zutaten für den Salat:

- 0,5 Eisbergalat
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Crema di Balsamico
- 0,5 Bio-Zitrone
- Salz
- Zucker
- 4 Cherry-Tomaten

Den Eisbergalat säubern, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und Rapsöl, Crema di Balsamico, Zitronensaft und -abrieb, Salz und Zucker dazugeben. Den Salat mit den Händen vermengen und dabei kräftig drücken, ähnlich wie bei der Zubereitung von Krautsalat. Die Tomaten in eine Pfanne geben und mit etwas Olivenöl kurz und scharf anbraten.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 14.07.2023

Koch/Köchin: Rainer Sass

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