

Omelett-Pizza mit Ziegenfrischkäse

Zutaten für das Omelett (für 4 Personen):

- 8 große Eier
- Salz
- Pfeffer

Pro Person werden je nach Größe 2-3 Eier benötigt. Am besten in einer kleinen Pfanne zubereiten. Es lassen sich aber auch große Omelett-Pizzen zubereiten und dann am Tisch in Stücke teilen.

Zutaten für den Belag:

- 100 ml Tomatenragout
- Ahornsirup
- Olivenöl
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- Essig
- 20 g Butter
- 200 g Ziegenfrischkäse
- alternativ: Ziegenkäse oder Mozzarella
- Oregano
- 1 TL Harissa
- 0,5 Bund Petersilie
- 0,5 Bund Basilikum
- Salz
- Pfeffer
- optional: Parmaschinken

Als Basisbelag eignen sich einfaches Tomatenragout aus dem Glas oder grob gestampfte Dosentomaten. Das Ragout kurz erhitzen und mit etwas Ahornsirup, Pfeffer, Salz und Knoblauch würzen. Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Zwiebeln in Lamellen, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch jeweils separat farblos anschwitzen. Etwas Essig und Ahornsirup hinzufügen. Die Hitze reduzieren und etwa 2-3 Minuten bissfest schmoren. Danach abkühlen und noch etwas ziehen lassen. Beides beiseitestellen.

Eier für das Omelett in eine Schüssel geben und mit einer Gabel oder einem Schneebesen gleichmäßig verquirlen, salzen und pfeffern. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Eiermasse hineingeben. Anbraten und dabei mehrmals leicht verrühren. Wenn die Oberfläche noch glasig und flüssig ist, einige geschmorte Zwiebeln und etwas Tomatenragout darauf verteilen. Dann nach Belieben mit kleinen Stücken Ziegenfrischkäse, Ziegenkäse oder Mozzarella belegen und mit getrocknetem Oregano und Harissa bestreuen. Außerdem die grob gehackten Kräuter hinzufügen. Zusätzlich oder alternativ kann man die Omelett-Pizzen mit dünn geschnittenem Parmaschinken belegen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 03.07.2022

Koch/Köchin: Tarik Rose

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