

Omelett mit Pilzen und Rucola

Zutaten (für 4 Personen):

- 6 Eier
- Salz
- 0,5 TL Chilipulver
- 200 g Pilze
- 1 Schalotte
- alternativ: rote Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Stange Staudensellerie
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- 1 Bund Rucola
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Bio-Orange
- Schwarzer Pfeffer

Für die Zubereitung benötigt man eine große beschichtete Pfanne mit passendem flachem Deckel.

Eier mit einem Schneebesen gut verquirlen und mit Salz und etwas Chilipulver würzen. Pilze (z.B. Champignons, Shiitake- und Austernpilze) putzen und in Scheiben oder Streifen schneiden. Wichtig: Bei Shiitake-Pilzen die Stiele entfernen, da sie zäh sind. Schalotte oder Zwiebel und Knoblauch häuten und sehr fein hacken. Staudensellerie und Frühlingszwiebeln putzen und in hauchdünne Ringe schneiden.

Olivenöl in der Pfanne erhitzen und die Pilze hineingeben. Schalotte und Knoblauchzehe hinzufügen, vermengen und anbraten. Bei Bedarf noch etwas Olivenöl dazugeben. Staudensellerie und Frühlingszwiebeln dazugeben, mit Salz und etwas Zucker würzen und alles gut vermengen. Die Eier über das Pfannengemüse gießen. Wenn sie angestockt sind, das Omelett vorsichtig vom Pfannenboden lösen, auf den Deckel geben und gewendet zurück in die Pfanne gleiten lassen.

Rucola putzen und mit je 1 Prise Salz und Zucker, Olivenöl, Zitronensaft sowie etwas Orangen-Abrieb vermengen und auf das Omelett geben. Mit frisch gemörsertem Pfeffer bestreuen und servieren.

Sendung/Quelle: Sass: Gutes aus dem Norden

Sendetermin: 18.09.2022

Koch/Köchin: Rainer Sass

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