

Omelett mit Salbei

201

Typ: Vorspeise

Quelle: Brigitte 7/2000, S. 250

Bemerkungen:

Zutaten: 1 TL Pinienkerne,
6 Eier
6 EL Milch,
2 EL frischgehobelter Parmesan-Käse (40g),
Salz, frisch gemahlener Pfeffer,
8 Blätter frischer Salbei,
1 TL Olivenöl,
1 TL Butter

Rezept: Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten und aus der Pfanne nehmen. Eier und Milch verquirlen. Die Hälfte des Parmesans, Salz und Pfeffer unterrühren. Die Salbeiblätter im heißen Öl knusprig braten. Die Hälfte der Blätter zum Bestreuen aus der Pfanne nehmen. Die Butter in die Pfanne geben, schmelzen lassen und die Eier-Milch zugießen. Deckel auf die Pfanne legen und das Omelett bei kleiner Hitze etwa fünf Minuten stocken lassen. Das Omelett auf einen flachen Deckel gleiten lassen, wenden und wieder in die Pfanne geben. Die zweite Seite ebenfalls etwa fünf Minuten bei kleiner Hitze stocken lassen. Das Omelett mit restlichem Käse, den Salbeiblättern und Pinienkernen bestreuen (pro Portion ca. 310 Kalorien, E 22 g, F 24 g, KH 3 g).

Dazu passen Bauernbrot und Salat.