



Gemuese-Orama

Omelette mit Pilzen

Ergiebigkeit: 2 Personen
Vorbereitungszeit: ca. 12min
Gesamtzeit: ca. 18 min

Zutaten

1 kleine Schalotte
100 g Ziegenfrischkäse
2 EL geriebener Parmesan (frisch reiben)
150 g Shiitake-Pilze (oder andere)
3 Eier
3-4 EL Milch oder stilles Wasser
50 g Rucola
2-3 EL Rapsöl oder Kokosöl

Gewürze: Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Kümmel, Koriander, tiefgefrorene oder frische Gartenkräuter

Pilze putzen und klein schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne leicht erhitzen, Pilze darin anbraten und würzen. Aus der Pfanne herausnehmen und beiseitestellen. Eier, Parmesan, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Rucola putzen, abspülen, gut trocken tupfen, 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und Rucola darin anbraten. Ei-Mischung dazugießen, gelegentlich mit einem Pfannenwender locker zusammenschieben und stocken lassen. Pfanne mit einem Deckel abdecken und das Omelett etwa 3 Minuten stocken lassen.

Auf eine Omelett-Hälfte Shiitake-Pilze und Frischkäse in Flöckchen geben. Die andere Hälfte darüber klappen. Vor dem Servieren mit Pfeffer und Kräutern bestreuen. Dazu passt 1 Scheibe Vollkornbrot aber auch ein leckerer Salat.

Nährwerte (pro Portion:) 315 kcal, 6 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 21 g Fett,