Omeletts mit Frühlings-Ragout

Sonstige Gerichte » Eiergerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 8 Ei(er)
- » Salz & Pfeffer
- » 2-3 TL Zitronensaft
- » 4 TL Öl
- » 750g Möhre(n)
- » 200g Zuckerschoten
- » 500ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 200g Champignons
- » 1 EL Butter/Margarine
- » 60g Crème fraîche
- » 2 TL Soßenbinder
- » Kerbel
- » Zitronenscheibe(n)

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Eier trennen. Eiweiß in zwei Portionen mit etwas Salz und Pfeffer steif schlagen. Eigelb mit 1TL Zitronensaft verrühren und vorsichtig unter die Eischneemasse heben.

2. Je 1TL Öl in zwei beschichteten Pfannen erhitzen. Je 1/4 Teig einfüllen, Deckel auflegen. Bei schwacher Hitze ca. 20min goldbraun stocken lassen. Omeletts im vorgeheizten Ofen bei 75°C warm halten. Wie beschrieben zwei weitere Omeletts backen.

3. Möhren schälen, waschen. Zuckerschoten putzen und waschen. Möhren in Brühe ca. 10min kochen, Zuckerschoten nach ca. 5min zugeben. Abtropfen lassen, Brühe auffangen.

4. Champignons putzen und halbieren. Fett erhitzen, Champignons darin kräftig anbraten. Mit Brühe ablöschen und kurz aufkochen. Crème fraîche unterrühren. Mit Soßenbinder binden. Möhren und Zuckerschoten in die Suppe geben und erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und 2TL Zitronensaft würzig abschmecken. Omeletts mit Gemüse füllen und zur Hälfte umklappen. Mit Kerbel und Zitrone garniert servieren.

Nährwerte: 370kcal/E20g/F23g/KH18g pro Portion

angelegt am: 28.03.2005 Rezept-Nr: 1730

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke