

PORTIONEN

2

ZEIT GESAMT

30 min

LEVEL

medium

Rezept

GESTREIFTES OMELETTE

Das **Frühstück** ist für den einen die wichtigste Mahlzeit am Tag, andere frühstücken überhaupt nicht. Bei uns ist am Wochenende Frühstücken ganz wichtig. Selbst dann, wenn wir früh unterwegs sind, stehen wir lieber eine Stunde früher auf, um uns leckere Rühreier, Spiegeleier oder Eier in einer sonstige Form zu machen. Dazu gibt es in der Regel einen kleinen Tomaten-Mozzarella-Salat, gerne auch mit einer Avocado, und dazu ein selbst gebackenes **Brötchen**.

Beim Stöbern im Netz ist mir diese Version eines Omelettes aufgefallen und ich habe es hier mal für Euch ausprobiert. Mir gefällt es. Was sagst Du dazu? Ich habe es in 2 Versionen ausprobiert: Einmal habe ich das Omelette außerhalb der Pfanne gefüllt und gerollt. Bei der zweiten Version habe ich die Füllung bereits in der Pfanne auf das gestreifte Ei gegeben und zusammen gelegt. Was gefällt Dir besser?

ZUTATEN

- 4 Eier (bei mir immer Größe L)
- 2 kleine bis mittlere Tomaten
- 1/2 Kugel Mozzarella
- ein paar Blätter frisches Basilikum
- 1 Scheibe Käse (z.B. Gouda)
- 2 Scheiben Schinken
- 4 Scheiben Bacon
- Butterschmalz
- Salz, Pfeffer



Eine witzige Alternative für das klassische Omelette! Das Frühstück kann kommen!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Die Baconscheiben in der Pfanne cross braten und dann auf Küchenrolle beiseite legen. Übrigens kann man Bacon auch in der Microwelle cross bekommen. Einfach auf einem Teller mit Küchenrolle in die Microwelle geben und ca. 2 min bei max Leistung brutzeln lassen.

SCHRITT 2

Trenne Eiweiße von den Eigelben, rühre beides in separaten Gefäßen mit etwas Salz und Pfeffer zu einer gleichmäßigen Flüssigkeit.

Schneide Mozzarella, Tomate und Basilikum in kleine Würfel bzw. Stückchen.

SCHRITT 3

Brate zuerst nur die Eigelbe in einer Pfanne. Du musst hierbei sicherstellen, dass Du genug Fett in der Pfanne oder eine antihafte beschichtete Pfanne hast, so dass die gebratenen Eigelbe in einem Stück aus der Pfanne kommen.

SCHRITT 4

Schneide nun die gebratenen Eigelbe in gleichmäßige ca. 2-3 cm breite Streifen.

SCHRITT 5

Lege jeden 2. Streifen mit Lücke in die Pfanne und gib die erste Hälfte Eiweiße hinzu. So entsteht das Streifenmuster. Die übrigen Eigelbstreifen kannst Du dann für die 2. Portion verwenden.

SCHRITT 6

Für Version 1 nimmst Du das gestreifte Omelette nun aus der Pfanne, verteilst einen Teil des klein geschnittenen Mozzarella, Tomate und Basilikums darauf (am besten 90 Grad zu den Streifen) und rollst das Ei dann wie einen Wrap zusammen. Baconstreifen dazu und servieren.

Für Version 2 legst Du Käse und Schinken auf die eine Hälfte des Eis in der Pfanne und klappst dann die andere Hälfte auf die belegte. Am besten machst Du dann für ca. 1 min den Deckel auf die Pfanne, so dass das Innere schön garen kann. Danach kannst Du das Omelette aus der Pfanne auf dem Teller, mit dem restlichen Mozzarella, Tomate und Basilikum anrichten und genießen.