

Abendessen

Kräuter-Pilz-Omelette mit Tomaten-Rucola-Salat



VEGETARISCH



LAKTOSEFREI*



GLUTENFREI

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 420 kcal

Kohlenhydrate: 10 g

Proteine: 29 g

Fette: 28 g

Für das Omelette:

- 5 g Butter oder Rapsöl
- 6 große Champignons (ca. 120 g)
- 1/2 kleine Zwiebel
- 2 Eier
- 20 g Saure Sahne
- 1/4 Bund Petersilie
- 1/4 Bund Schnittlauch
- 15 g Parmesan (gehobelt)
- Salz, schwarzer Pfeffer, Thymian

Für den Tomaten-Rucola-Salat:

- 1 Handvoll Rucola oder Feldsalat
- 1 mittelgroße Tomate
- 5 ml Olivenöl
- 5 ml dunkler Balsamico-Essig
- Salz, Pfeffer



CA. 10 MINUTEN

Zubereitung

1. Pilze mit einem feuchtem Küchenpapier säubern und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln. Butter in der Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel kurz andünsten, dann die Pilze in die Pfanne geben und etwa 3 Minuten bei größerer Hitze braten. Mit Pfeffer und Thymian würzen, gelegentlich umrühren.
2. In der Zwischenzeit die Eier in einer Schüssel schaumig schlagen. Die saure Sahne dazugeben und gut umrühren. Die Kräuter waschen, klein schneiden, unter die Eimasse rühren und mit Salz würzen. Danach die Eimasse über die Pilze geben und etwa 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Dabei mit dem Kochlöffel die Eimasse von oben leicht verrühren, bis sie fest wird.
3. Danach das Omelett mit dem Pfannenwender vorsichtig anheben, wenden und weitere 2 Minuten braten. Mit Gewürzen abschmecken und heiß servieren. Parmesan zum Schluss auf das Omelette geben und schmelzen lassen.

