

OMELETT MIT BÄRLAUCH, TOMATEN, SARDELLEN UND KÄSE

OMELETT MIT BÄRLAUCH, TOMATEN, SARDELLEN UND KÄSE

Wir sind zwar keine großen „Frühstücker“ – auch nicht am Wochenende – aber manchmal packt uns dann doch die Lust auf etwas wirklich herzhaftes. Meist in einer Kombination mit Speck und Eiern – in diesem Fall habe ich das Omelett mit Sardellen anstelle von Speck gemacht und passend zur Saison Bärlauch dazugegeben. Tomaten damit es schön saftig wird und natürlich Käse – dazu etwas Schwarzbrot und ein paar Blätter frische Petersilie – so ein Omelett mit Bärlauch schmeckt am besten bei Sonnenschein auf dem Balkon!



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

3 Eier

Pfeffer & Salz

1/2 Zwiebel

6 Sardellenfilets

1 kleines Bund Bärlauch

5-6 Cocktailtomaten

2-3 Scheiben Gouda

Olivenöl

etwas frische Petersilie (falls zur Hand)

Beilage:

z.B. Brot mit etwas Butter

ZUBEREITUNG:

Die Eier werden aufgeschlagen und verquirlt. Mit Pfeffer und Salz würzen. In einer nicht zu großen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die in feine Würfel geschnittene Zwiebel glasig anschwitzen. Sobald die Zwiebelwürfel glasig sind gieße ich das Ei in die Pfanne. Die Hitze wird jetzt stark reduziert (Stufe 5 von 9) und das Ei darf erst einmal gemütlich stocken.

In dieser Zeit schneide ich den Bärlauch in Streifen und die Tomatchen in dünne Scheiben. Sobald

die Oberfläche vom Ei fest wird lege ich Tomatenscheiben, Bärlauchstreifen und die etwas zerpflückten Sardellenfilets auf eine Hälfte der Eimasse.



Dann kommt der Käse dazu. Auch er wird etwas zerpflückt und dann auf den Tomatenscheiben gleichmäßig verteilt.



Mit dem Pfannenwender löse ich jetzt vorsichtig die nicht belegte Hälfte etwas vom Rand / Boden und klappe sie um ohne dass der „Eierkuchen“ zerreist.



Das Omelett darf jetzt noch 2 Minuten in der Pfanne bleiben – sobald ich sehe das der Käse geschmolzen ist wird angerichtet. Das Omelett wird halbiert und ich gebe noch etwas frische, grob gehackte Petersilie (wenn möglich zarte, junge Blätter) über das Ei. Dazu lege ich etwas Schwarzbrot auf den Teller. Auf dem Tisch darf dann natürlich die Butter nicht fehlen.

Frühstück ist fertig!

