Brennnessel-Omelette

Von wegen Unkraut! Das Rezept für Brennnessel-Omelette ergibt ein leckeres, leichtes und gesundes Gericht.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

500 g	Brennnesseln
2 EL	Frühlingszwiebeln (oder Schalotte, fein gehackt)
2 EL	Olivenöl
2 EL	Meersalz
2 EL	Parmesan (geriebenen)
2 Stk.	Eier
1 Spritzer	Wasser
1 Prise	Pfeffer
1 EL	Butter

Zubereitung

1. Für die Brennnessel-Omelette zuerst die Brennnesseln waschen, putzen und die Blätter abzupfen. Vorsicht, Handschuhe tragen! Die Brennnesseln brennen erst nach dem Erhitzen nicht mehr. Die Frühlingszwiebeln (oder Schalotte) waschen, putzen und klein schneiden.

2. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Mit einer Zange die Brennnesselblätter zufügen, mit Meersalz würzen und einige Minuten dünsten lassen, bis sie zusammenfallen. Die Brennnesselblätter herausnehmen und grob hacken (sie brennen jetzt nicht mehr), zur Seite stellen.

3. Die Eier in eine Schüssel schlagen, mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen, einen Schuss Wasser zufügen. Mit dem Schneebesen locker verquirlen. Eine Pfanne gut erhitzen, dann die Butter darin schmelzen lassen. Die Eier hineingleiten lassen, Pfanne sofort schwenken und die Masse dabei gleichmäßig verteilen.

4. Sobald sich erste Blasen bilden, mit einem Pfannenwender vorsichtig die gestockte Masse vom Rand zur Mitte schieben, dabei die Pfanne schräg halten, damit die noch flüssige Masse zum Rand laufen kann. Diesen Vorgang mehrmals wiederholen, bis die gesamte Masse gestockt ist.

5. Anschließend den Parmesan über die Omelette streuen und die gedünsteten Brennnesselblätter darüber verteilen. Auf einen Teller gleiten lassen und mit den Frühlingszwiebeln bestreuen.

Tipp

Zur Brennnessel-Omelette schmeckt ein gemischter Salat und geröstetes Brot.