Französisches Omelett

Das französische Omelett mit einer Kombination aus Ei, Speck, Paprika und Käse entsteht ein herzhaftes Gericht, das sich zum Frühstück, Jause oder als schnelles Mittagessen eignet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

1 Stk.	Paprika (rot)
100 g	Speckwürfel
6 Stk.	Eier
	Salz und Pfeffer
1 Spritzer	Worcestersauce
100 g	junger Spinat
80 g	Bergkäse (gerieben)
1 EL	Butter (oder Butterschmalz)

Zubereitung

1. Für das **französische Omelett** den Paprika in feine Streifen schneiden. In einer beschichteten Pfanne Butter erhitzen und die Speckwürfel darin anbraten. Den Paprika hinzufügen und kurz mitdünsten. Anschließend beides aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

2. Die Eier trennen. Die Eidotter mit Salz, Pfeffer und etwas Worcestersauce würzen und gut verquirlen. Die Eiweiße mit einer Prise Salz cremig aufschlagen und vorsichtig unter die Eidottermasse heben. Dadurch wird das Omelett besonders luftig.

3. Die Eimasse in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze langsam stocken lassen. Speckwürfel, Paprika, frischen Spinat und Käse gleichmäßig darauf verteilen. Die Pfanne mit einem Deckel schließen und das Omelett etwa 3 Minuten weitergaren, bis es gestockt ist. Den Deckel entfernen, das Omelett vorsichtig zusammenklappen und noch etwa 30 Sekunden weiter braten. Anschließend auf einen Teller gleiten lassen und sofort servieren.

Unsere Empfehlung
Bratpfanne 32 cm, mit kratzfester Titanium antihaft-Beschichtung

hier bestellen



Tipp