



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Das französische Omelett – Urlaubsgefühle für Zuhause

Kochzeit: 5 min **Gesamtzeit:** 5 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 1 **Kalorien p.P.:** 160 kcal

Zutaten

3 große Bioeier oder Eier aus unterstützenswerter Freilandhaltung, z. B. Label Rouge

10 g Bratbutter aus Weidehaltung oder einfaches Olivenöl

Salz, Pfeffer oder Cayenne

Zubereitung

1. Einen Teller im Ofen auf ca. 80 °C vorheizen.
2. Eine passende kleine Bratpfanne auf fast voller Hitze vorheizen lassen und dann mit einem mit Öl angefeuchtetem Papiertuch ausreiben.
3. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Schneebesen verschlagen bis die Eier gleichmäßig vermengt vom Schneebesen fließen.
4. Etwas Bratbutter oder Olivenöl in die Bratpfanne geben.
5. Die Eier auf einmal begeben und mit einem Spachtel etwas bewegen bis das Ei stockt, aber noch flüssig ist.
6. Die Eimasse gleichmäßig in der Pfanne verteilen, sodass der Pfannenboden bedeckt ist, kurz stocken lassen (das Ei ist noch nicht durch) und die Masse dann zu einem Omelett aufrollen.
7. Das fertige Omelett auf den vorgewärmten Teller anrichten.

Wie kannst Du diese Basis variieren?

Sehr lecker ist es, wenn Du vor dem Aufrollen des Omeletts noch Käse-, Tomaten-, Schinken-, vorgegarte Gemüsewürfel oder frische Kräuter beigibst. Alternativ zu Schinken geht auch vorgegarte [Kalbs- oder Rinderzunge](#). Sehr lecker können auch Rauchlachs, Rauchfisch oder Garnelen sein.

Woran erkennst Du ein gutes Omelett?

Ein gutes Omelett ist außen ohne oder mit wenig Farbgebung gegart und ist innen nicht durchgegart, sondern wunderbar cremig und saftig. Ich würde Dir empfehlen, eine Kerntemperatur von ca. 65 °C anzupeilen oder etwas höher zu gehen, je nachdem wie Du es gerne magst.

Viel Spaß beim Nachkochen

Felix