

# Omelett mit Pilzen

## **Für 4 Portionen:**

### **Für das Pilz-Omelett:**

|                  |                     |                            |
|------------------|---------------------|----------------------------|
| 1 Bd. Petersilie | 4 Schalotten        | 1 kg Champignons           |
| 6 Eier (M)       | 100 ml Milch (1,5%) | 1 Prise gemahl. Muskatnuss |
| Pfeffer, Salz    | 5 TL Rapsöl         |                            |

### **Außerdem:**

8 Scheiben Vollkornbrot

Petersilie abbrausen, trockenschütteln, fein hacken. Schalotten abziehen, in feine Würfel schneiden. Champignons putzen, in Scheiben schneiden.

Eier in einer Schüssel mit der Milch und der Hälfte der Petersilie verquirlen. Mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz würzen.

In einer großen beschichteten Pfanne mit hohem Rand 1 TL Rapsöl erhitzen. Schalottenwürfel darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten glasig dünsten, Champignons hinzufügen, 2-3 Minute mitdünsten, bis die Champignons eine schöne goldene Farbe angenommen haben. Mit Pfeffer und Salz würzen, in der Pfanne warmhalten.

In einer zweiten beschichteten Pfanne je 1 TL Rapsöl erhitzen, aus der Eiermasse nacheinander bei mittlerer Hitze vier dünne Kräuter-Omeletts ausbacken. Masse dabei von jeder Seite 1-2 Minuten stocken lassen, bis das Omelett eine leichte Bräune hat. Fertige Omelettes abgedeckt unter einem Teller oder im Ofen warm halten.

Übrige Kräuter unter die noch warmen Pilze mischen, Omeletts mit der Pilzfüllung befüllen, einschlagen und direkt servieren. Vollkornbrot dazu reichen.

### **Tipp:**

Anstelle einer reinen Pilz-Mischung kann z. B. auch eine Füllung aus 500 g Pilzen, 1 großen Zucchini und 1 Paprikaschote zubereitet werden.

Christin Kuttruff am 01. April 2025