

Hier und heute



Bärlauch-Schaum-Omelett mit gebratenem Frühlingsgemüse

Bärlauch ist eine Lieblingszutat der Frühlingsküche, hat aber nur eine kurze Erntezeit. Unser Koch Olaf Baumeister macht Pesto draus für sein Schaum-Omelett mit angebratenem Gemüse.

Das Rezept

(von Olaf Baumeister für zwei Personen)

Zutaten für das Omelett

- 2 Eier
- 200 ml Milch
- 100 g Mehl
- ½ TL Salz
- etwas Pflanzenöl zum Braten
- 2 EL vom Bärlauchpesto (siehe Rezept Bärlauch-Semmelknödel)

Zubereitung

Die Eier trennen und die Eigelbe mit Milch und Mehl zu einem glatten Teig rühren. Eiweiße mit dem Salz schaumig schlagen und unter die Eigelb-Masse heben. Das Pesto in die Masse laufen lassen. In einer vorgeheizten Pfanne mit wenig Pflanzenöl zwei kleine schaumige Omeletts braten. Nicht wenden! Die Pfanne mit den Omeletts dann für drei bis vier Minuten in den auf 200 Grad/Umluft vorgeheizten Backofen geben. So wird das Omelett noch fluffiger und lockerer.

Zutaten für das Frühlingsgemüse

- 4 Stangen grüner Spargel
- 4 Stangen junge Frühlingszwiebeln
- 4 Karotten mit Grün
- 4 Radieschen
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Ziegenfeta, Ziegenfrischkäse oder Käse nach Wahl
- Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Bärlauchpesto (siehe Rezept Bärlauch-Semmelknödel)

Zubereitung

Vom grünen Spargel das untere Viertel abknicken, die Karotten schälen, halbieren und vierteln. Die Radieschen halbieren, die Frühlingszwiebeln putzen und in drei kleine Stücke schneiden. Das Gemüse mit dem Olivenöl in einer Pfanne circa zwei Minuten anbraten – das Gemüse sollte noch knackig sein.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Pesto marinieren.

Zum Schluss das fertig gegarte Gemüse auf das Omelett geben, den Käse hinzufügen, das Omelett zuklappen und servieren.