

Hier und heute

Feierabend-Omelett mit Lauch und Kräutercreme

Jeden Tag die gleiche Frage: „Was koche ich heute?“ Lars Middendorfs Antwort ist lecker und unkompliziert: Omelett mit Lauch und Kräutercreme. Das geht schnell und steckt voller gesunder Dinge. Unser Koch serviert dazu tolle Tipps, wie es fluffig gelingt.

Zutaten

- 6 Eier
- 30 g Butter
- 1 große oder 2 kleine Stangen Lauch
- Olivenöl
- 300 g Hüttenkäse
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss, nach Geschmack
- frische Petersilie und Schnittlauch, nach Geschmack

Zubereitung

Die Eier aufschlagen, mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und alles gut verquirlen. Den Schnittlauch fein schneiden und die Hälfte unter die Omelett-Masse mischen.

Den Lauch der Länge nach halbieren, die Enden abtrennen, den verbleibenden Lauch waschen und in feine Streifen schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin anbraten.

Sobald der Lauch gar ist, das Ganze nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Aus der Pfanne nehmen und in einer Schüssel auskühlen lassen.

Nun von der Petersilie die Blätter abzupfen, fein schneiden und mit dem restlichen Schnittlauch zum Lauch geben.

Die noch heiße Pfanne mit etwas Butter einreiben und die Hälfte der Eier-Mischung in die Pfanne laufen lassen. Bei mittlerer Hitze zunächst stocken, dann leicht anbraten lassen.

Nach etwa zwei Minuten wenden und von der anderen Seite ebenfalls stocken lassen, für ca. eine Minute.

Währenddessen den Hüttenkäse mit der lauwarmen Lauch-Kräuter-Mischung vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Omelett mittig umklappen.

Auf einen Teller geben und mit der Kräutercreme servieren.