Rezept

Omelett mit schnellem Tomatenchutney

Ein Rezept von Omelett mit schnellem Tomatenchutney, am 29.04.2024

Zutaten

200 g	Cocktailtomaten
1 TL	neutrales Pflanzenöl
1/2 TL	gemahlener Koriander
	Salz
1	frische rote Chilischote oder Peperoni
6	Eier
1 TL	Butterschmalz, Ghee oder neutrales Pflanzenöl
1	Limette
1 TL	braune Senfsamen
1 TL	Zucker
1/2	rote Zwiebel
5 Stängel	Koriandergrün
	Salz
große	große Pfanne mit Deckel

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

Zubereitung

1. Für das Tomatenchutney die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Die Limette halbieren und auspressen.

2. In einem kleinen Topf das Öl erhitzen. Senfsamen und gemahlenen Koriander darin anrösten, bis die Senfsamen anfangen zu springen. Die Tomaten zusammen mit dem Zucker und 1 EL Limettensaft dazugeben, alles salzen und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 5 Min. schmoren. Das Chutney mit Limettensaft, Zucker und Salz abschmecken.

3. Für die Omeletts die Zwiebel schälen und in feine Halbringe schneiden. Die Chilischote oder Peperoni waschen und längs halbieren, von Stielansatz, Samen und Scheidewänden befreien und das Fruchtfleisch in dünne Streifchen schneiden. Das Koriandergrün kalt abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen grob hacken.

4. In einer Schüssel die Eier verquirlen und salzen. In einer großen Pfanne mit Deckel 1/2 TL Butterschmalz, Ghee oder Öl erhitzen und die Hälfte der Eiermasse hineingeben. Die Hälfte von Zwiebel, Chili und Koriandergrün darüberstreuen, den Deckel auflegen und das Omelett bei schwacher Hitze in 4-5 Min. stocken lassen. Das fertige Omelett auf einen Teller gleiten lassen und mit den übrigen Zutaten das zweite backen. Die Omeletts mit dem Chutney servieren.