

Rezept

Apfel-Omelett

Ein Rezept von Apfel-Omelett, am 24.01.2025

Zutaten

60 g Rosinen	2 EL Zucker
1 TL Ceylonzimt	800 g Äpfel (z. B. Braeburn, Elstar, Jonagold)
8 Eier	1 Prise Salz
100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure	60 g Butter
4 EL flüssiger Honig	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 520 kcal, 26 g F, 15 g EW, 56 g KH

Zubereitung

1. Die Rosinen in warmem Wasser einweichen und stehen lassen. Zucker mit Zimt vermischen. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Die Eier mit dem Salz und dem Mineralwasser verquirlen.

2. In 2 großen Pfannen je 30 g Butter erhitzen, bis sie schäumt. Apfelspalten darin bei mittlerer Hitze 2 ½ Min. braten. Inzwischen Rosinen abgießen und trocken tupfen. Äpfel wenden, mit Zimtzucker bestreuen und 2 Min. braten, die Rosinen dazwischenstreuen. Die Eiermasse darübergießen und zugedeckt bei kleiner Hitze in 3-4 Min. stocken lassen. Omeletts in Stücke schneiden, anrichten und mit Honig beträufeln.