

## Rezept

# Bärlauch-Schaumomelett mit Parmesan

Ein Rezept von Bärlauch-Schaumomelett mit Parmesan, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>1 Bund</b> Bärlauch (ca. 150 g)	<b>100 g</b> Parmesan (am Stück)
<b>6</b> Eier (Größe M)	Salz
<b>100 g</b> Sahne	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	<b>50 g</b> Butter
frisch gehobelter Parmesan (nach Belieben)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 120° (Umluft nicht geeignet) vorheizen. Den Bärlauch waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Den Parmesan fein reiben. Die Eier trennen, die Eiweiße und 1 Prise Salz mit den Schneebesen des Handrührgeräts steif schlagen.
2. Die Eigelbe mit der Sahne verquirlen, den Parmesan unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Bärlauch und Eischnee unter die Masse heben (dabei fällt der Eischnee zwar zusammen, aber er sorgt trotzdem dafür, dass das Omelett später schön luftig ist).
3. Die Butter in einer beschichteten ofenfesten Pfanne zerlassen. Die Eiermasse dazugießen und bei sehr schwacher Hitze zugedeckt ca. 8 Min. garen.
4. Anschließend die Pfanne in den heißen Ofen (Mitte) stellen und das Omelett weitere 8-10 Min. garen, bis die Masse gestockt, aber innen noch feucht ist. Das Omelett auf einen Teller stürzen und wie eine Torte in Stücke schneiden. Zum Servieren nach Belieben mit feinen Parmesanspänen bestreuen.