

Rezept

Buchweizen-Gemüse-Omeletts

Ein Rezept von Buchweizen-Gemüse-Omeletts, am 01.07.2026

Zutaten

100 g Buchweizen	Salz
350 g Süßkartoffeln	1 gelbe Paprikaschote
3 EL Olivenöl	5 TL gehackter Salbei
Pfeffer	10 Eier
150 g Ziegenfrischkäse	60 g Butterschmalz
1 Handvoll Basilikumblättchen	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Omeletts | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 675 kcal

Zubereitung

1. Den Buchweizen in ein Sieb geben und mit heißem Wasser waschen. Mit 200 ml Wasser und etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen und zugedeckt 20 Min. köcheln lassen. Die Süßkartoffeln schälen und fein würfeln. Die Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und fein würfeln.
2. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Süßkartoffeln, Paprika und Salbei darin bei mittlerer Hitze rundherum 5 - 6 Min. anbraten. Den Buchweizen in ein Sieb abgießen und in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Ziegenfrischkäse und etwas Pfeffer verrühren. Eiweiße steif schlagen und unter die Eigelb-Ziegenkäse-Masse heben.
4. In einer beschichteten Pfanne (20 cm Ø) etwas Butterschmalz erhitzen und nacheinander 4 Omeletts backen. Dafür jeweils ein Viertel der Eiermasse in die Pfanne geben und ein Viertel der Gemüse-Buchweizen-Masse darauf verteilen. Das Omelett bei mittlerer Hitze 3 - 4 Min. backen, bis es an der Oberfläche zu stocken beginnt, dann wenden und in weiteren 3 - 4 Min. fertig backen. Zum Servieren mit Basilikumblättchen bestreuen.