

Rezept

Frühlingsomelett

Ein Rezept von Frühlingsomelett, am 09.06.2026

Zutaten

1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Dill
1 Bund frische Minze	1 Bund Frühlingszwiebeln
4 Eier	1 EL Mehl
100 g Feta-Schafkäse (beyaz peynir)	Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen	40 g Butter oder 4 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Kräuter waschen und trockenschütteln. Die Blättchen hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit den grünen Röhren in Ringe schneiden.

2. Die Eier in einer Schüssel verquirlen. Das Mehl übersieben und unterrühren. Den Schafkäse mit einer Gabel fein zerdrücken, mit den Kräutern unter die Eier heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. In einer beschichteten Pfanne die Butter bei mittlerer Hitze schmelzen und die Eiemischung hineingießen. Einen Deckel aufsetzen, bei schwacher Hitze 4-5 Min. braten, bis das Omelett fest geworden ist. Die Pfanne gelegentlich leicht rütteln. Das Omelett auf eine Platte gleiten lassen und in Viertel schneiden.