Rezept

Frühlingszwiebel-Schaumomelett

Ein Rezept von Frühlingszwiebel-Schaumomelett, am 08.10.2026

Zutaten

1 Bund	Basilikum
4	Eier
	Salz
2 TL	Butter
100 g	geräuchertes Makrelenfilet
1 Bund	Frühlingszwiebeln
4 EL	Milch
	weißer Pfeffer aus der Mühle
100 ml	Weißwein

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 397 kcal

Zubereitung

1. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.

2. Die Eier trennen. Das Eigelb mit Milch, Salz, Pfeffer und der Hälfte des Basilikums verrühren. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und unterheben.

3. Die Butter in zwei beschichteten Pfannen aufschäumen und die Eiermasse hineingeben. Den Deckel auf die Pfannen auflegen und die Omeletts bei schwacher Hitze in 6-8 Min. stocken lassen.

4. Inzwischen die Frühlingszwiebeln mit dem übrigen Basilikum und dem Wein in einen kleinen Topf geben. Offen bei mittlerer Hitze 5 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die Omeletts auf Teller gleiten lassen. Die Frühlingszwiebeln daraufgeben und die Omeletts zur Hälfte zusammenklappen. Das Makrelenfilet in kleine Stücke schneiden und zu den Omeletts geben.