

Rezept

Gefülltes Käseomelett

Ein Rezept von Gefülltes Käseomelett, am 28.06.2026

Zutaten

50 g Gouda	50 g Parmesan
3 Eier (M)	2 EL Sahne
Salz	Pfeffer
2 TL Butter	4 Stängel Schnittlauch
6 Scheiben Salami	2 Stängel Koriander

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 31 g F, 29 g EW, 1 g KH

Zubereitung

1. Den Gouda und den Parmesan grob reiben und gut miteinander vermischen. Die Eier und die Sahne mit einer Gabel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer beschichteten Pfanne 1 TL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen. Die Hälfte der Käsemischung gleichmäßig flach in der Pfanne verteilen und den Käse in der zugedeckten Pfanne ca. 1 Min. schmelzen lassen.
3. Die Hälfte der Eiermasse in die Pfanne auf den Käse geben und durch Schwenken darin verteilen. Die Pfanne zudecken und die Eiermasse bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. backen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
4. Eine Hälfte des Omeletts mit 3 Scheiben Salami belegen und mit einem Pfannenwender behutsam die andere Omeletthälfte darüberschlagen. Die Pfanne wieder zudecken und das Omelett 2 Min. backen. Das Omelett wenden und auch die andere Seite 2 Min. backen, bis die Eiermasse vollständig gestockt ist.
5. Das Omelett auf einen Teller gleiten lassen und mit Alufolie bedeckt warm halten. Aus den restlichen Zutaten das zweite Omelett backen. Beide Omeletts mit Schnittlauchröllchen bestreuen und mit dem Koriander garniert servieren.