

Rezept

# Grünes Käse-Omelett

Ein Rezept von Grünes Käse-Omelett, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> Lauchstange	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	<b>1 Handvoll</b> gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Sauerampfer)
<b>4</b> Eier	<b>2 EL</b> geriebener würziger Hartkäse
<b>1 EL</b> Butter	<b>50 g</b> leichter Kräuter-Frischkäse (ca. 12 % Fett absolut)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 363 kcal

## Zubereitung

1. Die Lauchstange putzen, längs aufschlitzen und gründlich waschen. In Ringe schneiden und tropfnass in einen Topf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, eventuell 3-4 EL Wasser angießen, den Lauch zugedeckt knapp 5 Min. dünsten.
2. Die gemischten Kräuter waschen und gut trocken schütteln. Verlesen, die Blättchen abzupfen und hacken.
3. Die Eier verquirlen. Geriebenen Käse, Salz und Pfeffer einrühren, dann auch den größten Teil der gehackten Kräuter. Die Butter in zwei beschichteten Pfannen aufschäumen. Die Eiermasse hineingeben und in 3-4 Min. zu goldgelben Omeletts stocken lassen.
4. Inzwischen den Kräuter-Frischkäse unter den Lauch rühren und diesen abschmecken. Als Füllung in den Omeletts servieren. Die restlichen Kräuter darüberstreuen.