

Rezept

Grünes Kräuteromelett

Ein Rezept von Grünes Kräuteromelett, am 28.06.2026

Zutaten

50 g getrocknete Berberitzen (ersatzweise getrocknete Sauerkirschen)	60 g Walnusskerne
50 g Römersalatblätter (ersatzweise Eisbergsalat- oder Mangold- blätter)	280 g gemischte Kräuter (Dill, Koriandergrün, Petersilie, Schnittlauch zu gleichen Anteilen, 3 Stängel Estragon)
6 Eier (L)	1 große Zwiebel
2 TL Advieh (pers. Gewürzmischung, ersatzweise Ras el Hanout)	5 EL Ghee
	½ TL gemahlene Kurkuma
	Salz
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 600 kcal, 47 g F, 27 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Berberitzen ca. 10 Min. in kaltem Wasser einweichen. In ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Walnüsse grob hacken. Kräuter waschen und sehr grobe Stiele entfernen. Die Kräuter dann sorgfältig trocken tupfen oder schleudern und mit einem großen, scharfen Messer büschelweise möglichst fein schneiden. Salatblätter waschen, trocken tupfen, längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden.
2. Zwiebel schälen und würfeln. In einer beschichteten, ofenfesten Pfanne 1 EL Ghee erhitzen. Die Zwiebel darin langsam weich und braun dünsten. Berberitzen und Walnüsse zugeben und unter Rühren 1-3 Min. mitbraten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Erneut ½ EL Ghee in der Pfanne erhitzen und die Kräuter darin bei mittlerer Hitze 1-2 Min. unter Rühren dünsten. Herausnehmen und abkühlen lassen.
3. Eier verquirlen, mit Kurkuma, Advieh, Salz und Pfeffer würzen. Berberitzenmischung, Kräuter und Salat unterrühren. Übriges Ghee (3 ½ EL) in der Pfanne erhitzen. Die Eiermasse hineingießen, glatt streichen und zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze 15-20 Min. garen.
4. Inzwischen den Backofen auf 160° vorheizen. Sobald das Ei leicht stockt und das Ghee an den Rändern blubbert, die Pfanne in den Ofen (Mitte) stellen. Das Omelett weitere 8-10 Min. garen, bis es fest und leicht gebräunt ist. Herausnehmen, kurz ruhen lassen, in Stücke schneiden und servieren.