

Rezept

Luftiges Heidelbeer-Omelett mit Mandeln

Ein Rezept von Luftiges Heidelbeer-Omelett mit Mandeln, am 14.07.2024

Zutaten

100 g Heidelbeeren (ersatzweise TK-Heidelbeeren)	4 Eier (M)
100 ml Milch	70 g gemahlene Mandeln
30 g Honig	1 Prise Salz
2 EL Butter	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 555 kcal, 42 g F, 24 g EW, 19 g KH

Zubereitung

1. Die Heidelbeeren verlesen, behutsam waschen und abtropfen lassen (tiefgekühlte Beeren antauen lassen). 3 Eier trennen. Die Eigelbe und das restliche Ei mit Milch, Mandeln, Honig und Salz in einer Schüssel mit dem Schneebesen gut verrühren. Die Eiweiße mit dem Handrührgerät sehr steif schlagen und den Eischnee behutsam unter die Eigelbmasse heben.
2. Die Hälfte der Butter in einer beschichteten Pfanne (24 cm Ø) bei schwacher Hitze aufschäumen lassen. Die Hälfte der Eiermasse hineingeben und durch Schwenken gleichmäßig in der Pfanne verteilen. Die Hälfte der Heidelbeeren daraufstreuen. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken und das Omelett ca. 8 Min. backen. Danach aus der Pfanne nehmen und warm stellen.
3. Die restliche Butter in der Pfanne schmelzen lassen. Die restliche Eiermasse hineingeben, mit den übrigen Heidelbeeren bestreuen und wie beschrieben ein zweites Omelett backen. Die fertigen Omeletts auf zwei Teller gleiten lassen, zusammenklappen und sofort servieren.