

## Rezept

# Luftiges Omelett mit Datteln und Feigenhonig

Ein Rezept von Luftiges Omelett mit Datteln und Feigenhonig, am 18.04.2026

## Zutaten

<b>1/2</b> Orange	<b>1 EL</b> Honig
<b>4</b> getrocknete Soft-Feigen	<b>4</b> getrocknete Soft-Datteln (ohne Stein)
<b>3</b> Eier (M)	<b>50 ml</b> Milch (3,5 % Fett)
<b>4 EL</b> Quark (20 % Fett i. Tr.)	<b>3 EL</b> Weizenvollkornmehl
<b>1 EL</b> Butter	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal, 15 g F, 17 g EW, 53 g KH

## Zubereitung

1. Die Orange auspressen und den Saft mit dem Honig und den Soft-Feigen in ein hohes Mixgefäß geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Den Feigenhonig bis zum Servieren beiseitestellen.
2. Die Soft-Datteln in kleine Würfel schneiden. 2 Eier trennen, die Eiweiße mit den Quirlen des Handrührgerätes steif schlagen. Die Milch mit Quark, Vollkornmehl, dem ganzen Ei, den Eigelben und den Dattelwürfeln in einer Schüssel gut verrühren. Den Eischnee unterheben.
3. In einer beschichteten Pfanne (24 cm Ø, mit Deckel) die Hälfte der Butter schmelzen. Die Hälfte der Eiermasse hineingeben und durch Schwenken der Pfanne darin verteilen. Die Pfanne mit dem Deckel verschließen und die Eiermasse bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. backen, bis sie gestockt ist. Dann das Omelett behutsam mit einem Pfannenwender wenden und in weiteren 2 Min. bei geschlossenem Deckel fertig backen.
4. Das Omelett auf einen Teller gleiten lassen und abgedeckt warm halten. Aus der restlichen Eiermasse in der übrigen Butter wie oben beschrieben ein weiteres Omelett backen. Dann beide Omeletts zusammenklappen und mit dem Feigenhonig servieren.