

Rezept

Masala-Omelett

Ein Rezept von Masala-Omelett, am 23.04.2024

Zutaten

- | | |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| 6 Eier (Größe M) | 1 große Tomate |
| 2 EL gehacktes Koriandergrün | 1/4 TL gemahlener Kreuzkümmel |
| Salz | Pfeffer aus der Mühle |
| 2 kleine Zwiebeln | 2 grüne Chilischoten |
| 2 EL Ghee oder Sonnenblumenöl | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen, mit dem Schneebesen kräftig schaumig schlagen. Die Tomate waschen und in Würfelchen schneiden, den Stielansatz dabei wegschneiden. Anschließend die Tomatenwürfel mit dem Koriandergrün unter die Eier rühren und mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Chilischoten waschen, entstielen und fein hacken. Das Ghee oder Öl in einer beschichteten Pfanne heiß werden lassen. Die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze goldgelb anbraten, die Chilischoten dazugeben und etwa 1 Minute mitbraten, dann die Hitze reduzieren.
3. Die Eiermasse in die Pfanne gießen und bei kleiner Hitze stocken lassen. Sobald sich das Omelett wenden lässt, am besten aus der Pfanne auf einen großen, flachen Teller gleiten lassen. Einen zweiten Teller darauflegen, beide Teller mit den Händen fassen und umdrehen. Das gewendete Omelett vorsichtig in die Pfanne zurückgleiten lassen und nur noch kurz von der anderen Seite braten. Herausnehmen, vierteln und mit heißem Toast essen.