Rezept

Omelett mit Champignonragout

Ein Rezept von Omelett mit Champignonragout, am 18.05.2025

Zutaten

Für das Ragout:

- **100 g** Champignons
- **2 Scheiben** Kochschinken
- **1 EL** Mandelmus
- Salz
- frisch geriebene Muskatnuss
- **1** rote Zwiebel
- **1 TL** Butter
- **1 EL** TK-Petersilie
- Pfeffer

Für die Omeletts:

- **4** Eier (M)
- Salz
- **2 TL** Butter
- **2 EL** Weizenvollkornmehl
- Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 26 g F, 29 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Für das Ragout die Champignons putzen und vierteln. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Den Kochschinken erst in dünne Streifen, dann ebenfalls in Würfel schneiden.

2. In einem Topf die Butter schmelzen. Darin die Zwiebel 1 Min. andünsten. Die Champignons dazugeben und so lange mitbraten, bis fast alle Flüssigkeit verdampft ist. Dann den Kochschinken dazugeben, kurz durchrühren und Mandelmus, eventuell etwas Wasser und die Petersilie unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Das Ragout warm halten.

3. Für die Omeletts in zwei Schüsseln je 2 Eier und 1 EL Vollkornmehl geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils mit einer Gabel gründlich verquirlen, bis eine leicht schaumige Eiermasse entstanden ist.

4. In einer beschichteten Pfanne (24 cm Ø, mit Deckel) 1 TL Butter schmelzen. Die Eiermasse aus einer Schüssel hineingeben und durch Schwenken der Pfanne darin verteilen. Die Pfanne mit dem Deckel verschließen und die Eiermasse bei mittlerer Hitze in 5-6 Min. stocken lassen.

5. Dann mit einem Pfannenwender die eine Hälfte des fertigen Omeletts auf die andere klappen und das Omelett auf einen Teller gleiten lassen. Mit Alufolie abdecken und warm stellen. Aus der übrigen Eiermasse mit der restlichen Butter wie beschrieben ein weiteres Omelett herstellen und auf einen zweiten Teller gleiten lassen. Mit dem Champignonragout servieren.