

## Rezept

# Omelett mit Käse und Schinken

Ein Rezept von Omelett mit Käse und Schinken, am 29.03.2023

## Zutaten

- |  |  |
|--|--|
| <b>3</b> Eier (M, als Teil eines größeren Frühstücks reichen 2 Eier) | <b>2 EL</b> Milch oder Sahne                                     |
| Pfeffer  | Salz   |
| <b>2 Scheiben</b> gekochter Schinken (ca. 50 g)                      | <b>2 Scheiben</b> Käse (ca. 50 g, z. B. Berg- oder Raclettekäse) |
| <b>1 geh. EL</b> Butter (20 g)                                       | <b>1/2 Bund</b> Schnittlauch                                     |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 1 PORTION (1 Omelett) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min  
**Pro Portion** Ca. 665 kcal

## Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

---

2. Eier in eine kleine Schüssel aufschlagen.

---

3. Milch oder Sahne dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, die Masse mit einer Gabel verschlagen – der Profikoch schmeckt die rohe Eiermasse ab, wer das nicht mag, kann auch später ein kleines Löffelchen vom fast fertig gebackenen Omelett probieren und es dann bei Bedarf noch mit etwas Salz oder Pfeffer bestreuen.

---

4. Käse und Schinken jeweils in fingerbreite Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

---

5. Eine Pfanne, die nicht klebt, erhitzen, also entweder eine beschichtete Pfanne, oder eine gut eingebratene Eisenpfanne. Butter in der heißen Pfanne aufschäumen lassen, und ein klein wenig bräunen lassen, sodass die Butter nussig duftet – in der Fachsprache heißt sie »beurre noisette« oder Nussbutter.

---

6. Eiermischung in die Pfanne gießen.

---

7. Mit einem Pfannenwender aus Holz oder Kunststoff knapp 1 Min. lang das Ei ständig mischen. Sobald die Mischung beginnt sämig zu werden, in der Pfanne verteilen und nicht mehr bewegen.

---

8. Käse, Schinken und Schnittlauch auf dem Omelett verteilen. 2 Min. gerade eben stocken lassen. In dieser Zeit bildet sich eine hellgoldene Kruste auf der Unterseite des Omeletts.

---

9. Die Omelettpfanne ruckartig rütteln, um das Omelett sicher vom Pfannenboden zu lösen. Die Pfanne über einem Teller schräg nach unten halten, mit dem Pfannenwender vorsichtig vom Pfannenstiel weg zusammenfalten.

---

10. Omelett vom Herd nehmen und für 1 Min. einen Deckel auf die Pfanne legen. Mit etwas Übung kann man auch einfach kurz und kräftig mit der Hand auf den Stiel der geneigten Pfanne klopfen, so faltet sich das Omelett von selber zusammen. Ebenfalls ruhen lassen.

---

11. Nun auf den Teller gleiten lassen, sodass sich eine ovale Form ergibt.