

Rezept

Omelett mit Pilzen und Feta

Ein Rezept von Omelett mit Pilzen und Feta, am 18.04.2024

Zutaten

150 g Champignons	150 g Kräuterseitlinge
1 Frühlingszwiebel	1 Handvoll Petersilienblätter
50 g Feta-Schafskäse	2 EL Rapsöl
4 Eier (M)	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 28 g F, 23 g EW, 4 g KH

Zubereitung

1. Die Pilze putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Den Feta zerbröseln.
2. Die Pilze in einer Pfanne ohne Fett ca. 3 Min. andünsten, herausnehmen und abkühlen lassen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebel darin ca. 2 Min. andünsten, herausnehmen und zu den Pilzen geben.
3. Die Eier in einer Schüssel mit einer Gabel verquirlen und mit Petersilie, Salz und Pfeffer mischen. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen, die Eiermasse darin verteilen und Pilze und Frühlingszwiebel daraufsetzen. Das Pilzomelett zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 3 Min. stocken lassen.
4. Zuletzt den Feta auf dem Omelett verteilen, das Omelett zusammenklappen und noch ca. 3 Min. ausbacken. Zum Servieren nach Belieben halbieren und auf Teller setzen.