Rezept

Omelett mit Räucherforelle

Ein Rezept von Omelett mit Räucherforelle, am 12.10.2024

Zutaten

125 g	Räucherforellenfilet (ohne Haut)
100 g	saure Sahne
	Pfeffer
3 EL	Milch oder Sahne
1 Bund	Dill
	Salz
6	Eier (M)
1 geh. EL	Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PORTIONEN (2 Omeletts) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 515 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Das Forellenfilet vorsichtig in 2-3 cm große Stücke zupfen. Dabei nach Bedarf die Gräten entfernen. Den Dill waschen, trocken schütteln, zupfen und grob hacken. Etwas Dill über den Fisch streuen. Saure Sahne mit dem restlichen Dill verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Eier in eine kleine Schüssel aufschlagen. Milch oder Sahne dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles mit einer Gabel verschlagen.

4. Die Hälfte der Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen und etwas bräunen. Die Hälfte der Eiermischung in die Pfanne gießen, mit einem hölzernen Pfannenwender knapp 1 Min. ständig rühren. Sobald die Mischung beginnt sämig zu werden, in der Pfanne verteilen und nicht mehr bewegen. Die Hälfte des Fischs auf eine Omeletthälfte geben und das Omelett zusammenfalten. Die Pfanne vom Herd nehmen und für 1 Min. einen Deckel auflegen, dann das Omelett auf einen Teller gleiten lassen.

5. Das zweite Omelett mit den restlichen Zutaten backen. Mit saurer Sahne garnieren.