

Rezept

Quarkomelett mit Pilzen

Ein Rezept von Quarkomelett mit Pilzen, am 19.04.2024

Zutaten

250 g Pilze (z. B. Maronen, Kräuterseitlinge, braune Champignons)	2 Stiele glatte Petersilie
100 g Schalotten	2 Stiele Majoran
3 Eier (Größe M)	2 Wacholderbeeren
100 g Magerquark	Salz
1 EL Olivenöl	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Die Pilze putzen, abreiben und weiche Stellen abschneiden. Die Pilze in kleine Stücke schneiden. Petersilie und Majoran waschen, trocken tupfen und separat hacken. Die Schalotten schälen und in Viertel schneiden. Die Wacholderbeeren im Mörser zerstoßen.
2. Die Eier trennen. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen. Die Eigelbe mit dem Quark in einer Schüssel glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Eischnee unter den Quark ziehen.
3. $\frac{1}{2}$ EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen, die Omelett-Masse hineingeben und glatt streichen. Das Omelett bei kleiner bis mittlerer Hitze stocken lassen.
4. Das restliche Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen, die Schalotten darin unter Rühren glasig dünsten. An den Rand schieben, die Pilze hineingeben und unter Rühren braten, bis die ausgetretene Flüssigkeit wieder verdampft ist. Pilze mit Salz, Pfeffer, Wacholder und Majoran würzen und warm halten.
5. Das Omelett ist fertig, wenn es von der Unterseite mäßig gebräunt, nahezu gestockt und auf der Oberseite noch etwas feucht ist. Die Pilze auf einer Hälfte des Omeletts verteilen, die andere Hälfte mithilfe eines Pfannenwenders darüberklappen. Das Omelett halbieren, auf zwei Teller verteilen und mit der Petersilie bestreuen.