

Rezept

Schaum-Omelett mit Käse

Ein Rezept von Schaum-Omelett mit Käse, am 12.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|--|
| 1 große reife, schnittfeste Tomaten | 75 g nicht zu reifer Brie (ersatzweise Camembert) |
| 2 Eier | Salz |
| 2 TL Mehl | 1 EL Butter |

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Den Stielansatz der Tomate entfernen. Die Tomate kurz überbrühen, häuten und entkernen. Das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Den Käse würfeln. Die Eier trennen, die Eiweiße steif schlagen.

2. Die Eigelbe mit einer Prise Salz verquirlen. Das Mehl einrühren und den Eischnee unterheben. Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hälfte des Eischlams hineingießen. Den Deckel auflegen und das Omelett bei schwacher Hitze 5 Min. garen.

3. Die Tomaten- und Käsewürfel auf das halbflüssige Omelett streuen. Den restlichen Eischaum darüber gießen und das Omelett noch ca. 10 Min. bei schwacher Hitze stocken lassen. Dabei darauf achten, dass die Unterseite nur wenig bräunt.