

Rezept

# Schaumomelett mit Erdbeeren

Ein Rezept von Schaumomelett mit Erdbeeren, am 20.04.2024

## Zutaten

<b>250 g</b> Erdbeeren	<b>1 EL</b> Erdbeersirup (ersatzweise 1 EL Orangenlikör)
<b>4</b> Eier	<b>1 Prise</b> Salz
<b>90 g</b> Zucker	<b>40 g</b> Mehl
<b>2 EL</b> Butter	einige Minzeblättchen

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 kleine Omeletts | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min  
**Pro Portion** Ca. 265 kcal

## Zubereitung

1. Die Erdbeeren waschen, putzen und längs in Scheiben schneiden. Mit dem Erdbeersirup vermischen. Zugedeckt stehen lassen.

---

2. Die Eier trennen. Eiweiße mit Salz steif schlagen, 50 g Zucker einrieseln lassen. Eigelbe mit restlichem Zucker verrühren. Eigelbmasse mit einem Holzlöffel unter den Eischnee ziehen, Mehl unterheben.

---

3. Pro Omelett je 1 TL Butter in der Pfanne zerlassen. Ein Viertel des Teiges hineingeben und etwa 3 Min. bei schwacher Hitze backen. Die übrigen Omeletts ebenso zubereiten.

---

4. Omeletts auf vorgewärmte Teller gleiten lassen. Die Erdbeeren auf die eine Hälfte der Omeletts verteilen, die andere Hälfte darüber klappen. Omeletts mit Puderzucker bestäuben und servieren. Mit Minze garnieren.